

MEHIO

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал	
1 – 4 классы						
ЗАВТРАК						
Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	190	6,07	7,4	35,26	232,12	
Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,3	72	
5 – 11 классы						
ЗАВТРАК						
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37	
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным,	250	7,98	8,58	44,71	288,86	
Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37	
ГПД						
Суп картофельный с горохом	250	9,82	8,88	1	169,34	
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38	243,75	
Гуляш	100	17,14	15,71	7,14	252,86	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	18,62	115,7	
Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4	
Дополнительное бесплатное питание детей						
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,47	8,12	50,67	325	
Гуляш	70	12	11	5	177	
Чай с сахаром	200\15	0,1	0	15	60,4	
Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4	