



Основное десятидневное меню
для обучающихся 12 лет и старше
МБОУ «Белогорская СШ»
с 1 сентября 2022 года

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	П-301	Кнели куриные	100		315	16,68	24,82	6,32
	гор.блюдо	П-96	Макаронные изделия отварные	180		203,4	5,16	5,28	39,36
	гор.напиток	П-685	Чай с сахаром	210		40	0,1	0,02	10
	хлеб		Хлеб пшеничный порция	40		93,9	2,7	0,33	20,02
			ИТОГО	530		652,3	24,64	30,45	75,7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	П-469	Фрикадельки в соусе	100/20		232,8	11,9	12,33	14,9
	гор.блюдо	П-520	Пюре картофельное	180		182,4	3,73	8,54	24,96
	закуска	П-17	Салат из солёных огурцов с луком	100		61,6	0,85	5,12	2,6
	гор.напиток	П-692	Кофейный напиток	200		138	3,5	3,5	11,1
	хлеб		Хлеб пшеничный порция	40		93,9	2,7	0,33	20,02
			ИТОГО	570		661,8	22,68	29,82	73,58

[illegible]