

"Утверждаю"

и.о. директора МБОУ СОШИ

С.Н. Щулькина



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

10 День

Дата:

13.10.2023

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Выход, г | Энергет.ценность (ккал) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|------------|----------|----------------------|----------|-------------------------|----------|---------|-------------|
| Завтрак | | Каша пшеничная | 180 | 213,16 | 6,38 | 7,62 | 29,78 |
| | 310/2012 | Яйцо вареное | 40 | 3,02 | 0,24 | 0,22 | 0,01 |
| | 90 | Бутерброт с сыром | 30/15 | 153 | 6,7 | 9,5 | 9,9 |
| | | Чай с сахаром | 200 | 40,19 | 0,00 | 0,00 | 10,05 |
| | | | | 409,37 | 13,32 | 17,34 | 49,74 |
| Обед | 102 | Щи из свежей капусты | 200/10 | 264,40 | 10,90 | 12,00 | 25,60 |
| | 381/2013 | Котлета мясная | 90 | 257,40 | 16,02 | 15,75 | 12,87 |
| | | Рожки, зел.горошек | 150/ 30 | 209,04 | 6,84 | 4,69 | 34,84 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 40,19 | 0,00 | 0,00 | 10,05 |
| | 14 | Хлеб | 50 | 108,50 | 3,58 | 0,45 | 24,85 |
| | 450 | Пряник | 50 | 167,90 | 2,40 | 1,40 | 38,85 |
| | | | | 1047,43 | 39,74 | 34,29 | 147,06 |