

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

УТВЕРЖДАЮ
С.Н.Щулькина



Дата:

18.10.2023

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

3 День

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак		Каша из 3х злаков	180	226.16	7.38	6.66	31,25,78
		Батон с повидлом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
		Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				413.35	8.58	19.16	17.55
Обед	87	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200	148.25	5.48	5.26	16.53
	243	Шницель куриный	90	164.00	5.55	15.55	0.25
	203	Макаронные изделия отварные	150	209.62	5.64	4.79	36.00
	14	Хлеб	50	108.50	3.80	0.45	24.85
	349	Компот из сушеных плодов или ягод	200	125.00	1.60		109.40
		Фрукт	100	42.03	0.30		10.47
			797.40	22.37	26.05	197.50	
Полдник	450	Вафли	30	120.03	2.94	2.96	20.42
	376	Чай	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				160.22	2.94	2.96	30.47
Ужин		Овощи в молоч. Соусе	150	201.00	4.00	13.50	16.00
	75	Котлета рыбная любительская	90	113.00	13.90	2.10	9.60
	94	Бутерброт с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
		Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
				525.90	20.19	29.04	46.13
2 ужин	515	Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	14	Хлеб ржан.пшенич.	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				214.50	9.60	5.45	34.45