

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора

С.Н.Шулькина



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

2 День

Дата:

21.11.2023

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Выход, г | Энергет.ценно сть (ккал) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|------------|----------|-----------------------------|----------|-----------------------------|----------|---------|-------------|
| Завтрак | | Каша пшеничная | 180 | 213.16 | 6.38 | 7.62 | 29.78 |
| | 90 | Бутерброт с сыром | 30/15 | 153 | 6.7 | 9.5 | 9.9 |
| | 497 | Какао с молоком | 200 | 99.77 | 3.48 | 2.86 | 15.02 |
| | | | | 465.93 | 16.56 | 19.98 | 54.70 |
| Обед | 144/2013 | Суп картофельный с бобовыми | 200/20 | 148.25 | 5.48 | 5.26 | 16.53 |
| | 381/2013 | Котлета из птицы | 90 | 262.03 | 11.58 | 16.98 | 13.78 |
| | 354/2013 | Соус томатный | 30 | 18.01 | 0.16 | 1.23 | 1.57 |
| | 237/2013 | Греча отварная | 200 | 478.40 | 18.60 | 4.40 | 88.60 |
| | 493/2013 | Чай с сахаром | 200 | 39.40 | 0.00 | 0.00 | 10.50 |
| | 108/2013 | Хлеб | 50 | 108.50 | 3.80 | 0.45 | 24.85 |
| | | | | 1054.59 | 39.62 | 28.32 | 155.83 |
| Полдник | 450 | Печенье | 50 | 120.03 | 2.94 | 2.96 | 20.42 |
| | 377 | Кисель | 200 | 62.98 | 0.02 | 0.02 | 15.67 |
| | | | | 183.01 | 2.96 | 2.98 | 36.09 |
| Ужин | 429/2013 | Картофельное пюре | 150 | 196.27 | 3.99 | 6.24 | 26.58 |
| | 174 | Голубцы ленивые | 90 | 232.93 | 12.93 | 10.31 | 19.93 |
| | 310/2012 | Яйцо вареное | 40 | 3.02 | 0.24 | 0.22 | 0.01 |
| | | Чай с молоком | 200 | 64.90 | 1.09 | 0.94 | 13.03 |
| | | | | 497.12 | 18.25 | 17.71 | 59.55 |
| 2 ужин | 515 | Молоко | 200 | 106.00 | 5.80 | 5.00 | 9.60 |
| | | Гребешок с повидлом | 70 | 153.00 | 6.70 | 9.50 | 9.90 |
| | | | | 259.00 | 12.50 | 14.50 | 19.50 |