



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

4 День

Дата:

23.11.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	277/2012	Каша манная	180	162.21	4.70	5.31	23.90
	90	Яйцо вареное	40	3.02	0.24	0.22	0.01
		Бутерброт с сыром	30/15	153.00	6.70	9.50	9.90
	376	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				358.42	11.64	15.03	43.86
Обед	134/2013	Рассольник Ленинградский	200/20	148.25	5.48	5.26	16.53
		Плов из отварной курицы	250	359.00	19.60	15.90	37.90
	501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	79.00	3.20	2.70	15.90
	14	Хлеб	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				694.75	32.08	24.31	95.18
Полдник	450	Шанешка с яблоками	60	120.03	2.94	2.96	20.42
	494/2013	Чай с лимоном	215	41.02	0.05	0.01	10.20
				161.05	2.99	2.97	30.62
Ужин		Пирожек с картоф.	80	294.00	4.16	12.32	41.92
	75	Рагу овощное	100	135.00	3.00	8.02	12.90
	94	Бутерброт с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
		Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
				638.98	8.38	32.86	77.99
2 ужин		Ряженка	200	84.00	3.00	6.00	4.10
		Булочка с корицей	70	108.50	3.80	0.45	24.85
				192.50	6.80	6.45	28.95