

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

УТВЕРЖДАЮ
С.Н.Щулькина



Дата:

24.10.2023

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

7 День

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	277/2012	Каша манная	180	279.00	7.74	11.80	35.50
	90	Бутерброт с сыром	30/15	153.00	6.70	9.50	9.90
		Какао с молоком	200	99.77	3.48	2.86	15.02
				531.77	17.92	24.16	60.42
Обед	96	Борщ с говядиной	20/200/10	180.30	30.00	45.00	17.70
	174	Жаркое по домашнему из курицы	250	356.50	12.86	22.74	8.33
		Напиток из шиповника	200	125.00	1.60		109.40
		Конд.изделие	50	172.20	1.38	1.63	38.04
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				942.50	49.42	69.82	198.32
Полдник		Пирожек с капустой	70	176.00	7.16	5.99	23.40
		Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
				217.02	7.21	6.00	33.60
Ужин		Рыба припущ. с овощами	70	214.03	19.66	13.68	3.18
		Рис отварной	150	387.40	14.50	4.40	83.60
		Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	14	Хлеб пшенич.	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				750.12	37.74	18.53	121.68
2 ужин	515	Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	554/2012	Ватрушка с повидлом	70	243.07	4.98	2.31	50.58
				349.07	10.78	7.31	60.18