

УТВЕРЖДАЮ
С.Н.Щулькина



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

10 День

Дата:

27.10.2023

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