



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

6 День

Дата:

27.11.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	265/2013	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	264.00	6.82	8.21	40.70
		Бутерброт с повидлом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
	494/2013	Чай с лимоном	215	41.02	0.05	0.01	10.20
				452.02	8.07	20.72	58.40
Обед	157/2013	Суп с макаронными изделиями	200	65.78	1.47	2.67	8.95
		Шницель из кур.грудки с соусом	90/ 30	267.32	13.50	9.64	8.35
		Рис отварной	150	254.30	7.79	10.72	24.27
	507/2013	Компот из св.яблок	200	39.40	0.00	0.00	10.50
		Фрукт	100	42.03	0.30		10.47
	108/2013	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
			777.33	26.64	23.48	87.39	
Полдник		Булочка домашняя	60	243.34	4.75	8.12	37.81
		Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
				306.32	4.77	8.14	53.48
Ужин		Плов из отварной курицы	200	359.00	19.60	15.90	37.90
	493/2013	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	108/2013	Хлеб пшенич.	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				507.69	23.18	16.35	72.80
2 ужин		Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
		Шанешка с картоф.	60	312.00	4.16	12.32	41.92
				418.00	9.96	17.32	51.52