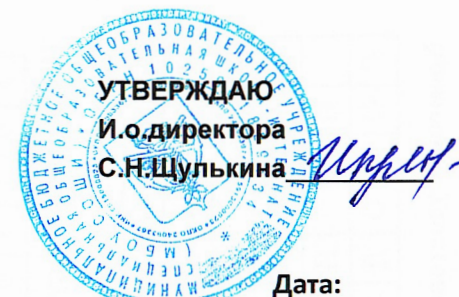


МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет



Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

7 День

Дата:

28.11.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (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	128/2013	Борщ из свежей капусты	20/200/10	180.30	30.00	45.00	17.70
	407/2013	Рагу из птицы	200	241.64	13.64	24.12	8.84
	519/2013	Напиток из шиповника	200	125.00	1.60		109.40
		Конд.изделие	50	172.20	1.38	1.63	38.04
	108/2013	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				827.64	50.20	71.20	198.83
Полдник		Пирожек с капустой	70	176.00	7.16	5.99	23.40
	494/2013	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
	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
				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