



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

8 День

Дата:

29.11.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	180	275.28	6.65	10.34	38.88
		Бутерброт с повидлом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
		Кофейный напиток	200	93.37	2.90	2.51	14.78
				515.65	10.75	25.35	61.16
Обед	153/2013	Суп с рыбными консервами	200/35	167.85	0.58	2.43	1.72
	411/2013	Кнели из птицы с рисом	90	245.96	14,93	17.49	7,21
	291/2013	Макаронные изделия	150	209.62	5.64	4.79	36.00
		Какао со сгущ. молоком	200	115.40	1.60	1.60	24.70
	108/2013	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
		Фрукт	150	42.03	0.30		10.47
			889.36	11.70	26.76	97.74	
Полдник		Шаньга наливная	60	312.00	4.16	12.32	41.92
	493/2013	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				352.19	4.16	12.32	51.97
Ужин	75	Котлета рыбная	90	113.00	13.90	2.10	9.60
		Картофельное пюре	150	237.00	15.00	54.00	23.90
	494/2013	Чай с лимоном	215	41.02	0.05	0.01	10.20
	108/2013	Хлеб пшенич.ржан	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				499.52	32.75	56.56	68.55
2 ужин		Кефир	200	30.00	3.00	0.05	3.08
	108/2013	Хлеб пшенич.ржан.	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				138.50	6.80	0.50	27.93