



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

9 День

Дата:

30.11.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	180/2012	Каша ячневая	180	142.52	5.83	4.53	19.60
		Батон с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
	494/2013	Чай с лимоном	215	41.02	0.05	0.01	10.20
				330.54	7.08	17.04	37.30
Обед	147/2012	Суп овощной с зел.горошком и смет.	200/20/10	269.85	9.19	10.89	8.83
	345/2013	Котлета любительская с маслом	90/ 5	195.18	17.51	8.90	11.29
		Картофельное пюре	150	205.50	5.73	6.08	31.98
	493/2013	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	108/2013	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	588/2013	Вафли	30	120.03	2.94	2.96	20.42
			939.25	38.95	29.28	107.42	
Полдник		Шанешка с картоф.	60	312.00	4.16	12.32	41.92
	494/2013	Чай с лимоном	215	41.02	0.05	0.01	10.20
				353.02	4.21	12.33	52.12
Ужин		Курица отварная	100	339.69	24.92	18.86	17.60
	291/2013	маслом	150	267.15	7.44	7.90	41.57
	493/2013	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	108/2013	Хлеб пшенич.ржан.	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				755.53	36.16	27.21	94.07
2 ужин		Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	108/2013	Хлеб пшенич.ржан.	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				214.50	9.60	5.45	34.45