

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора
Можинова С.В.



Дата:
02.02.2024

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

10 День

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак		Каша пшеничная	200	213.16	6.38	10.20	29.78
	310/2012	Яйцо вареное	60	96.00	7.44	6.96	0.05
	202/2013	Батон	50	131.00	3.44	1.04	20.40
	493/2013	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
			510	480.35	17.26	18.20	60.28
Обед	142/2013	Щи из свежей капусты	250	264.40	10.90	15.90	25.60
	367/2018	Птица в соусе с томатом	90	185.25	12.67	16.80	2.85
	291/2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150	193.20	7.54	0.90	38.72
	47/2013	Горошек зеленый	30	20.10	1.55	0.10	3.25
	108/2013	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	493/2013	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
		Пряник	50	167.90	2.40	1.40	38.85
			820	979.54	38.64	35.55	144.17
Полдник	356/2013	Булочка с сахар. пудрой	100	336.02	6.80	9.90	17.10
	517/2012	Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
			300	399.00	6.82	9.92	32.77
Ужин		Капуста туш. с курой	180	339.33	3.33	9.02	14.60
	128/2012	Икра кабачковая	50	38.95	0.60	2.35	3.85
	494/2013	Чай с лимоном	220	41.02	0.05	0.01	10.20
	108/2013	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
			500	527.80	7.56	11.83	53.50
2 ужин		Кефир	200	30.00	3.00	0.05	3.08
	108/2013	Хлеб пшенич.ржан	50	229.83	5.74	4.51	41.57
			250	259.83	8.74	4.56	44.65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2380	2646.52	79.02	80.06	335.37