



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа	МБОУ СОШИ	Отд./корп	3 День	Дата:			
Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	73/2012	Каша 3 злака	205	238.71	7.38	7.62	35.52
	202/2013	Батон	50	153.00	3.44	1.04	20.40
		Повидло	20	50.00	0.20	0.00	33.00
	194/2013	Масло сливочное	10	60.30	0.80	6.20	0.11
	506/2012	Чай с лимоном	215	40.19	0.00	0.00	10.05
			500	542.20	11.82	14.86	99.08
Обед	142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	198.50	5.48	5.26	16.53
	345/2013	Шницель рыбный	90	187.20	12.51	1.89	8.64
	291/2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150	166.90	5.65	0.60	29.40
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108.50	3.80	0.45	24.85
	349/2013	Компот из сушеных плодов или ягод	200	125.00	1.60		109.40
		Фрукт	100	42.03	0.30		10.47
			840	828.13	29.34	8.20	199.29
Полдник	450/2013	Вафли	100	430.00	6.53	25.52	61.11
	493/2013	Чай с сахаром	200	39.40	0.00	0.00	10.50
			300	469.40	6.53	25.52	71.61
Ужин	212/2012	Овощи в молочном соусе	150	201.00	4.00	13.50	16.00
	308/2018	Котлета рыбная любительская	90	113.00	13.90	2.10	9.60
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108.50	3.80	0.45	24.85
	194/2013	Масло сливочное	10	60.30	0.80	6.20	0.11
	495/2013	Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
		500	547.70	23.59	23.19	63.59	
2 ужин	515/2013	Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	580/2013	Булочка молочная	70	108.50	3.80	0.45	24.85
		270	214.50	9.60	5.45	34.45	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2410	2601.93	80.88	77.22	468.02