



## МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа	МБОУ СОШИ	Отд./корп	4 День	Дата:	08.02.2024
-------	-----------	-----------	--------	-------	------------

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>	277/2012	Каша манная молочная	200	206.50	4.70	5.31	23.90
	310/2012	Яйцо вареное	60	96.00	7.44	6.96	0.05
	202/2013	Батон	40	131.00	3.44	1.04	20.40
	493/2013	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
			<b>500</b>	<b>473.69</b>	<b>15.58</b>	<b>13.31</b>	<b>54.40</b>
<b>Обед</b>	006/2012	Салат из б/капусты с морковью	60	0.99	6.05	5.78	81.50
	134/2013	Рассольник Ленинградский	250	168.25	5.48	5.26	16.53
	416/2012	Плов из отварной курицы	250	467.90	19.60	15.90	37.90
	501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	79.00	3.20	2.70	15.90
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				<b>810</b>	<b>824.64</b>	<b>38.13</b>	<b>30.09</b>
<b>Полдник</b>	450/2013	Шанежка с яблоками	90	350.03	6.78	8.91	41.32
	494/2013	Чай с лимоном	215	41.02	0.05	0.01	10.20
			<b>305</b>	<b>391.05</b>	<b>6.83</b>	<b>8.92</b>	<b>51.52</b>
<b>Ужин</b>	510/2012	Пирожек с картофелем	80	294.00	4.16	12.32	41.92
	075/2013	Рагу овощное	200	135.00	3.00	8.02	12.90
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	54.25	1.90	0.24	12.42
	194/2013	Масло сливочное	10	60.30	0.80	6.20	0.11
	517/2012	Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
			<b>515</b>	<b>606.53</b>	<b>9.88</b>	<b>26.80</b>	<b>83.02</b>
<b>2 ужин</b>		Ряженка	200	84.00	3.00	6.00	44.56
	485/2013	Булочка с корицей	70	208.50	3.80	0.45	24.85
			<b>270</b>	<b>292.50</b>	<b>6.80</b>	<b>6.45</b>	<b>69.41</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2400</b>	<b>2588.41</b>	<b>77.22</b>	<b>85.57</b>	<b>435.03</b>