



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
С.В.Можина

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп 7 День Дата: 12.03.2024

Прием пищи	№ рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	277/2012	Каша манная молочная	200	182.21	4.70	5.31	23.90
	394/2013	Булочка школьная	60	356.20	0.80	6.20	0.11
	202/2013	Батон	40	131.00	3.44	1.04	20.40
	497/2013	Какао с молоком	200	99.77	3.48	2.86	15.02
			500	769.18	12.42	15.41	59.43
Обед	128/2013	Борщ из свежей капусты	250	180.30	30.00	45.00	17.70
	407/2013	Рагу из птицы	200	241.64	13.64	24.12	8.84
	519/2013	Напиток из шиповника	200	125.00	1.60		109.40
		Конд.изделие	50	172.20	1.38	1.63	38.04
	108/2013	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
		750	827.64	50.20	71.20	198.83	
Полдник		Пирожек с капустой	100	324.00	7.16	5.99	23.40
	494/2013	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
		300	365.02	7.21	6.00	33.60	
Ужин	113/2012	Рыба припуш. с овощами	100	214.03	19.66	13.68	3.18
		Рис отварной	150	387.40	14.50	4.40	83.60
	493/2013	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	108/2013	Хлеб пшенич.	50	108.50	3.58	0.45	24.85
			500	750.12	37.74	18.53	121.68
2 УЖИН	515	Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	554/2012	Ватрушка с повидлом	70	243.07	4.98	2.31	50.58
		270	349.07	10.78	7.31	60.18	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2320	3061.03	118.35	118.45	473.72