



УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора
С.В.Можина

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп 9 День Дата: 14.03.2024

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	180/2012	Каша ячневая	205	142.52	5.83	4.53	19.60
	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
	494/2013	Чай с лимоном	215	41.02	0.05	0.01	10.20
			500	446.84	10.32	11.78	83.31
Обед	147/2012	Суп овощной с зел.горошком и смет.	250	269.85	9.19	10.89	8.83
	345/2013	Биточки рыбные	90	195.18	17.51	8.90	11.29
	429/2013	Картофельное пюре	150	237.00	15.00	54.00	23.90
	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
			770	970.75	48.22	77.20	99.34
Полдник		Шанешка с картоф.	85	312.00	4.16	12.32	41.92
	494/2013	Чай с лимоном	215	41.02	0.05	0.01	10.20
			300	353.02	4.21	12.33	52.12
Ужин	235/2013	Курица отварная	100	339.69	24.92	18.86	17.60
		Макаронные изделия отварные с 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
			500	755.53	36.16	27.21	94.07
2 Ужин		Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	108/2013	Булочка веснушка	70	108.50	3.80	0.45	24.85
			270	214.50	9.60	5.45	34.45
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2340	2740.64	108.51	133.97	363.29