



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп 4 День Дата: 21.03.2024

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	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
			500	473.69	15.58	13.31	54.40
Обед	006/2012	Салат из свеклы и моркови	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
				810	824.64	38.13	30.09
Полдник	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
			305	391.05	6.83	8.92	51.52
Ужин	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
			515	606.53	9.88	26.80	83.02
2 УЖИН		Ряженка	200	84.00	3.00	6.00	44.56
	485/2013	Булочка с корицей	70	208.50	3.80	0.45	24.85
			270	292.50	6.80	6.45	69.41
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2400	2588.41	77.22	85.57	435.03