

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора  
Можинова С.В.



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

1 День

Дата:

22.01.2024

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	260/2013	Каша "Дружба" молочная ✓	205	431.00	5.26	11.66	25.06
	202/2013	Батон ✓	40	131.00	3.44	1.04	20.40
	201/2013	Хлеб ржаной	20	47.00	1.58	0.20	9.66
	384/2012	Сыр	20	72.80	4.64	5.90	0.00
	194/2013	Масло сливочное ✓	15	66.20	0.10	7.25	0.14
	501/2013	Кофейный напиток ✓	200	93.37	3.90	2.51	17.78
			<b>500</b>	<b>841.37</b>	<b>18.92</b>	<b>28.56</b>	<b>73.04</b>
Обед	128/2013	Борщ из свежей капусты с тушенкой и сметаной	250	183.56	4.50	4.92	10.94
	260/2013	Голубцы ленивые	90	215.15	14.38	13.28	9.54
	429/2013	Картофельное пюре	150	256.00	8.64	4.79	36.00
	108/2013	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	493/2013	Чай с сахаром	200	39.40	0.00	0.00	10.50
		Фрукт	150	42.03	0.30	0.00	10.47
			<b>890</b>	<b>844.64</b>	<b>31.40</b>	<b>23.44</b>	<b>102.30</b>
Полдник	578/2012	Булочка домашняя	100	405.56	7.92	13.54	83.02
	377/2013	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
			<b>300</b>	<b>446.58</b>	<b>7.97</b>	<b>13.55</b>	<b>93.22</b>
Ужин	311/2012	Омлет натуральный	150	167.29	13.20	13.27	2.86
	75/2013	Винегрет овощной	100	102.30	0.70	5.02	3.65
	203/2013	Хлеб пшеничный	50	117.50	3.95	0.50	24.15
	194/2013	Масло сливочное	5	33.10	0.50	3.62	0.70
	495/2013	Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
			<b>505</b>	<b>485.09</b>	<b>19.44</b>	<b>23.35</b>	<b>44.39</b>
2 ужин		Кефир	200	120.00	5.80	6.80	8.00
	574/2013	Булочка школьная	70	108.50	3.58	0.45	24.85
			<b>270</b>	<b>228.50</b>	<b>9.38</b>	<b>7.25</b>	<b>32.85</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2465</b>	<b>2846.18</b>	<b>87.11</b>	<b>96.15</b>	<b>345.80</b>