

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора

Можина С.В.



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Дата:

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

5 День

26.01.2024

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	180/2012	Каша ячневая	205	216.52	11.40	11.20	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	7.20	0.11
	506/2012	Чай с лимоном	215	40.19	0.00	0.00	10.05
			500	520.01	15.84	19.44	83.16
Обед	112/2013	Салат из свёклы с чесноком	60	86.70	0.20	5.62	24.50
	154/2013	Суп крестьянский с крупой ✓	250	148.25	5.48	5.26	16.53
	398/2013	Печень по-строгоновски ✓	90	174.66	14.75	12.31	4.40
	429/2013	Картофельное пюре ✓	150	196.27	3.99	6.24	26.58
	108/2013	Хлеб пшеничный ✓	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	349/2013	Компот из сушеных плодов или ягод ✓	200	125.00	1.60	0.00	109.40
			800	839.38	29.60	29.88	206.26
Полдник	090/2012	Булочка с кунжутом	100	344.03	3.52	4.55	24.50
	493/2013	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
			300	384.22	3.52	4.55	34.55
Ужин	367	Жаркое из курицы	250	271.64	13.64	25.13	8.84
	501	Кофейный напиток	200	93.37	2.90	2.51	14.78
	108/2013	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
			500	473.51	20.12	28.09	48.47
2 ужин		Кефир	200	120.00	5.80	6.80	8.00
	108/2013	Хлеб пшенич.ржан	50	108.50	3.80	0.45	24.85
			250	228.50	9.60	7.25	32.85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2350	2445.62	78.68	89.21	405.29