

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора  
Можина С.В.



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Дата:

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

7 День

30.01.2024

Прием пищи	№ рец.	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
			<b>500</b>	<b>769.18</b>	<b>12.42</b>	<b>15.41</b>	<b>59.43</b>
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
		<b>750</b>	<b>827.64</b>	<b>50.20</b>	<b>71.20</b>	<b>198.83</b>	
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
			<b>300</b>	<b>365.02</b>	<b>7.21</b>	<b>6.00</b>	<b>33.60</b>
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
			<b>500</b>	<b>750.12</b>	<b>37.74</b>	<b>18.53</b>	<b>121.68</b>
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
			<b>270</b>	<b>349.07</b>	<b>10.78</b>	<b>7.31</b>	<b>60.18</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2320</b>	<b>3061.03</b>	<b>118.35</b>	<b>118.45</b>	<b>473.72</b>