

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора
С.В.Можина



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп 10 День Дата: 01.03.2024

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Выход, г | Энергет.ценность (ккал) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|----------------|----------|--------------------------------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | Каша пшеничная | 200 | 213.16 | 6.38 | 10.20 | 29.78 |
| | 310/2012 | Яйцо вареное | 60 | 96.00 | 7.44 | 6.96 | 0.05 |
| | 202/2013 | Батон | 50 | 131.00 | 3.44 | 1.04 | 20.40 |
| | 493/2013 | Чай с сахаром | 200 | 40.19 | 0.00 | 0.00 | 10.05 |
| | | | 510 | 480.35 | 17.26 | 18.20 | 60.28 |
| Обед | 142/2013 | Щи из свежей капусты | 250 | 264.40 | 10.90 | 15.90 | 25.60 |
| | 367/2018 | Птица в соусе с томатом | 90 | 185.25 | 12.67 | 16.80 | 2.85 |
| | | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 193.20 | 7.54 | 0.90 | 38.72 |
| | 291/2013 | | 30 | 20.10 | 1.55 | 0.10 | 3.25 |
| | 47/2013 | Горошек зеленый | 50 | 108.50 | 3.58 | 0.45 | 24.85 |
| | 108/2013 | Хлеб | 200 | 40.19 | 0.00 | 0.00 | 10.05 |
| | 493/2013 | Чай с сахаром | 50 | 167.90 | 2.40 | 1.40 | 38.85 |
| | | Пряник | 820 | 979.54 | 38.64 | 35.55 | 144.17 |
| | 356/2013 | Булочка с сахар. пудрой | 100 | 336.02 | 6.80 | 9.90 | 17.10 |
| | 517/2012 | Кисель | 200 | 62.98 | 0.02 | 0.02 | 15.67 |
| | | 300 | 399.00 | 6.82 | 9.92 | 32.77 | |
| Полдник | | Капуста туш. с курой | 180 | 339.33 | 3.33 | 9.02 | 14.60 |
| | 128/2012 | Икра кабачковая | 50 | 38.95 | 0.60 | 2.35 | 3.85 |
| | 494/2013 | Чай с лимоном | 220 | 41.02 | 0.05 | 0.01 | 10.20 |
| | 108/2013 | Хлеб | 50 | 108.50 | 3.58 | 0.45 | 24.85 |
| | | 500 | 527.80 | 7.56 | 11.83 | 53.50 | |
| 2 Ужин | | Кефир | 200 | 30.00 | 3.00 | 0.05 | 3.08 |
| | 108/2013 | Хлеб пшенич.ржан | 50 | 229.83 | 5.74 | 4.51 | 41.57 |
| | | | 250 | 259.83 | 8.74 | 4.56 | 44.65 |
| | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 2380 | 2646.52 | 79.02 | 80.06 | 335.37 |