



УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора  
С.В.Можина

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп 3 День Дата: 21.02.2024

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>	73/2012	Каша 3 злака	205	238.71	7.38	7.62	35.52
	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	6.20	0.11
	506/2012	Чай с лимоном	215	40.19	0.00	0.00	10.05
			<b>500</b>	<b>542.20</b>	<b>11.82</b>	<b>14.86</b>	<b>99.08</b>
<b>Обед</b>	142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	198.50	5.48	5.26	16.53
	345/2013	Шницель рыбный	90	187.20	12.51	1.89	8.64
	291/2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150	166.90	5.65	0.60	29.40
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108.50	3.80	0.45	24.85
	349/2013	Компот из сушеных плодов или ягод	200	125.00	1.60		109.40
		Фрукт	100	42.03	0.30		10.47
			<b>840</b>	<b>828.13</b>	<b>29.34</b>	<b>8.20</b>	<b>199.29</b>
<b>Полдник</b>	450/2013	Вафли	100	430.00	6.53	25.52	61.11
	493/2013	Чай с сахаром	200	39.40	0.00	0.00	10.50
			<b>300</b>	<b>469.40</b>	<b>6.53</b>	<b>25.52</b>	<b>71.61</b>
<b>Ужин</b>	212/2012	Овощи в молочном соусе	150	201.00	4.00	13.50	16.00
	308/2018	Котлета рыбная любительская	90	113.00	13.90	2.10	9.60
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108.50	3.80	0.45	24.85
	194/2013	Масло сливочное	10	60.30	0.80	6.20	0.11
	495/2013	Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
			<b>500</b>	<b>547.70</b>	<b>23.59</b>	<b>23.19</b>	<b>63.59</b>
<b>2 ужин</b>	515/2013	Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	580/2013	Булочка молочная	70	108.50	3.80	0.45	24.85
			<b>270</b>	<b>214.50</b>	<b>9.60</b>	<b>5.45</b>	<b>34.45</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2410</b>	<b>2601.93</b>	<b>80.88</b>	<b>77.22</b>	<b>468.02</b>