



УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора  
Можина С.В.

МЕНЮ  
Возрастная категория: 12 лет и старше

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп 9 День Дата: 01.02.2024

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>	180/2012	Каша ячневая	255	243.60	5.83	4.53	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	6.20	0.11
	494/2013	Чай с лимоном	215	41.02	0.05	0.01	10.20
			<b>550</b>	<b>547.92</b>	<b>10.32</b>	<b>11.78</b>	<b>83.31</b>
<b>Обед</b>	147/2012	Суп овощной с зел.горошком и смет.	250	269.85	9.19	10.89	8.83
	075/2013	Котлета рыбная	100	203.60	17.51	8.90	11.29
	429/2013	Картофельное пюре	230	245.90	15.00	54.00	23.90
	493/2013	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	108/2013	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	588/2013	Вафли	30	120.03	2.94	2.96	20.42
			<b>860</b>	<b>988.07</b>	<b>48.22</b>	<b>77.20</b>	<b>99.34</b>
<b>Полдник</b>		Шанешка с картоф.	85	312.00	4.16	12.32	41.92
		Конд.изделие	50	172.20	1.38	1.63	38.04
	494/2013	Чай с лимоном	215	41.02	0.05	0.01	10.20
			<b>350</b>	<b>525.22</b>	<b>5.59</b>	<b>13.96</b>	<b>90.16</b>
<b>Ужин</b>	235/2013	Курица отварная	120	357.20	24.92	18.86	17.60
		Макаронные изделия отварные с маслом	230	356.80	7.44	7.90	41.57
	493/2013	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	108/2013	Хлеб пшенич.ржан.	50	108.50	3.80	0.45	24.85
			<b>600</b>	<b>862.69</b>	<b>36.16</b>	<b>27.21</b>	<b>94.07</b>
<b>2 ужин</b>		Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	108/2013	Булочка веснушка	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>2630</b>	<b>3138.40</b>	<b>109.89</b>	<b>135.60</b>	<b>401.33</b>