



МЕНЮ
Возрастная категория: 12 лет и старше

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп 3 День

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	73/2012	Каша 3 злака	255	249.20	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	7.25	0.11
	506/2012	Чай с лимоном	215	40.19	0.00	0.00	10.05
			550	552.69	11.82	15.91	99.08
Обед	142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	206.90	5.48	5.26	16.53
	345/2013	Шницель рыбный	100	169.80	12.51	4.89	8.64
	203/2013	Макаронные изделия	200	326.90	12.96	7.36	46.90
	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	
			900	979.13	36.65	17.96	216.79
Полдник	546/2012	Булочка с сахарн. пудрой	100	405.56	7.92	13.54	83.02
		Конд.изделие	50	172.20	1.38	1.63	38.04
	493/2013	Чай с сахаром	200	39.40	0.00	0.00	10.50
			350	617.16	9.30	15.17	131.56
Ужин	212/2012	Овощи в молочном соусе	250	305.90	4.00	23.50	16.00
	308/2018	Котлета рыбная любительская	100	113.00	13.90	7.20	9.60
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108.50	3.80	0.45	24.85
	194/2013	Масло сливочное	10	60.30	0.80	7.25	0.11
	495/2013	Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
			610	652.60	23.59	39.34	63.59
2 ужин	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
			270	214.50	9.60	5.45	34.45
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2680	3016.08	90.96	93.83	545.47