



МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Школа: МБОУ СОШИ Отд./корп: 6 День Дата: 11.03.2024

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>	268/2013	Каша рисовая молочная	300	456.80	5.82	8.21	40.70
	202/2013	Батон	50	131.00	3.44	1.04	20.40
	494/2013	Чай с лимоном	215	41.02	0.05	0.01	10.20
			<b>565</b>	<b>628.82</b>	<b>9.31</b>	<b>9.26</b>	<b>71.30</b>
<b>Обед</b>	157/2013	Суп с макаронными изделиями	250	165.78	2.47	2.67	8.95
	265/2013	Шницель куриный	100	285.10	14.90	9.64	8.35
	125/2012	Соус томатный	30	63.20	0.10	0.80	15.80
		Макаронные изделия отварные с маслом	200	274.80	11.30	10.72	24.27
	507/2013	Компот из св.яблок	200	39.40	0.00	0.00	10.50
		Фрукт	100	42.03	0.30		10.47
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108.50	3.58	0.45	24.85
		<b>930</b>	<b>978.81</b>	<b>32.65</b>	<b>24.28</b>	<b>103.19</b>	
<b>Полдник</b>	578/2012	Булочка домашняя	100	343.00	11.40	37.81	62.10
		Конд.изделие	50	172.20	2.38	1.63	38.04
	517/2012	Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
		<b>350</b>	<b>578.18</b>	<b>13.80</b>	<b>39.46</b>	<b>115.81</b>	
<b>Ужин</b>	416/2012	Плов из отварной курицы	250	467.90	19.60	15.90	37.90
	152/2013	Салат из свёклы и моркови	100	97.20	0.20	5.62	24.50
	493/2013	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108.50	3.58	0.45	24.85
		<b>600</b>	<b>713.79</b>	<b>23.38</b>	<b>21.97</b>	<b>97.30</b>	
<b>2 ужин</b>		Молоко	200	106.00	6.80	5.00	9.60
	313/2013	Шанежка с картоф.	60	312.00	4.16	12.32	41.92
			<b>260</b>	<b>418.00</b>	<b>10.96</b>	<b>17.32</b>	<b>51.52</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2705</b>	<b>3317.60</b>	<b>90.10</b>	<b>112.29</b>	<b>439.12</b>