



МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Школа	МБОУ СОШИ	Отд./корп	8	День	13.03.2024
-------	-----------	-----------	---	------	------------

Дата:

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет. ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	250	275.28	6.65	10.34	38.88
		Конд.-изделие	50	172.20	1.38	1.63	38.04
	202/2013	Батон	50	131.00	3.44	1.04	20.40
		Кофейный напиток	200	93.37	2.90	2.51	14.78
			550	671.85	14.37	15.52	112.10
Обед	153/2013	Суп с рыбными консервами	250	221.60	0.58	2.43	1.72
	411/2013	Кнели из птицы с рисом	100	326.90	16.93	17.49	7.21
	203/2013	Макаронные изделия	200	326.90	12.96	7.36	46.90
	507/2013	Компот из св.яблок	200	39.40	0.00	0.00	10.50
	108/2013	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
		Фрукт	150	42.03	0.30	0.00	10.47
			950	1065.33	34.35	27.73	101.65
Полдник		Шаньга наливная	100	392.60	8.30	12.32	41.92
		Конд.-изделие	50	172.20	1.38	1.63	38.04
	493/2013	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
			350	604.99	9.68	13.95	90.01
Ужин	075/2013	Котлета рыбная	105	156.90	13.90	2.10	9.60
	101/2012	Картофельное пюре	230	254.60	15.00	54.00	23.90
	494/2013	Чай с лимоном	215	41.02	0.05	0.01	10.20
	108/2013	Хлеб пшенич.ржан	50	108.50	3.80	0.45	24.85
		600	561.02	32.75	56.56	68.55	
2 ужин		Кефир	200	120.00	5.80	6.40	8.00
	580/2013	Булочка молочная	70	108.50	3.80	0.45	24.85
			270	228.50	9.60	6.85	32.85
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2720	3131.69	100.75	120.61	405.16