



МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп 9 День Дата: 14.03.2024

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Выход, г | Энергет.ценно сть (ккал) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|------------|----------|--------------------------------------|-------------|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак | 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 |
| | | | 550 | 547.92 | 10.32 | 11.78 | 83.31 |
| Обед | | Суп овощной с зел.горошком и смет. | 250 | 269.85 | 9.19 | 10.89 | 8.83 |
| | 345/2013 | Биточки рыбные | 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 |
| | | | 860 | 988.07 | 48.22 | 77.20 | 99.34 |
| | | Шанешка с картоф. | 85 | 312.00 | 4.16 | 12.32 | 41.92 |
| Полдник | | 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 |
| | | | 350 | 525.22 | 5.59 | 13.96 | 90.16 |
| Ужин | 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 |
| | | | 600 | 862.69 | 36.16 | 27.21 | 94.07 |
| 2 ужин | | Молоко | 200 | 106.00 | 5.80 | 5.00 | 9.60 |
| | 108/2013 | Булочка веснушка | 70 | 108.50 | 3.80 | 0.45 | 24.85 |
| | | | 270 | 214.50 | 9.60 | 5.45 | 34.45 |
| | | | | | | | |
| | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 2630 | 3138.40 | 109.89 | 135.60 | 401.33 |