



**МЕНЮ**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Школа МБОУ СОШШИ Отд./корп 1 День Дата: 18.03.2024

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>	260/2013	Каша "Дружба" молочная	255	431.00	5.26	11.66	25.06
	202/2013	Батон	40	131.00	3.44	1.04	20.40
	201/2013	Хлеб ржаной	20	47.00	1.58	0.20	9.66
	384/2012	Сыр	20	72.80	4.64	5.90	0.00
	194/2013	Масло сливочное	15	66.20	0.10	7.25	0.14
501/2013	Кофейный напиток	200	93.37	3.90	2.51	17.78	
			<b>550</b>	<b>841.37</b>	<b>18.92</b>	<b>28.56</b>	<b>73.04</b>
<b>Обед</b>	128/2013	Борщ из свежей капусты с тушенкой и сметаной	250	196.80	4.50	4.92	10.94
	260/2013	Голубцы ленивые	100	279.20	14.38	13.28	9.54
	429/2013	Картофельное пюре	200	326.90	12.96	7.36	46.90
	108/2013	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	493/2013	Чай с сахаром	200	39.40	0.00	0.00	10.50
		Фрукт	150	42.03	0.30	0.00	10.47
			<b>950</b>	<b>992.83</b>	<b>35.72</b>	<b>26.01</b>	<b>113.20</b>
<b>Полдник</b>	578/2012	Булочка домашняя	100	405.56	7.92	13.54	83.02
		Конд.изделие	50	172.20	1.38	1.63	38.04
	377/2013	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
			<b>350</b>	<b>618.78</b>	<b>9.35</b>	<b>15.18</b>	<b>131.26</b>
<b>Ужин</b>	311/2012	Омлет натуральный	200	257.20	13.20	13.27	2.86
	75/2013	Винегрет овощной	150	136.20	0.70	5.02	3.65
	203/2013	Хлеб пшеничный	50	117.50	3.95	0.50	24.15
	194/2013	Масло сливочное	5	33.10	0.50	3.62	0.70
	495/2013	Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
			<b>605</b>	<b>608.90</b>	<b>19.44</b>	<b>23.35</b>	<b>44.39</b>
<b>2 ужин</b>	516/2013	Кефир	200	30.00	3.00	0.05	3.08
	574/2013	Булочка школьная	70	108.50	3.58	0.45	24.85
			<b>270</b>	<b>138.50</b>	<b>6.58</b>	<b>0.50</b>	<b>27.93</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2725</b>	<b>3200.38</b>	<b>90.01</b>	<b>93.60</b>	<b>389.82</b>