



МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Школа: МБОУ СОШИ Отд./корп: 2 День Дата: 19.03.2024

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	231/2013	Каша пшеничная молочная	255	246.20	6.38	7.62	29.78
	202/2013	Батон	50	153.00	3.44	1.04	20.40
	578/2012	Булочка домашняя	60	343	8.12	37.81	62.1
	497/2013	Какао с молоком	200	99.77	3.48	2.86	15.02
			565	841.97	21.42	49.33	127.30
Обед	144/2013	Суп картофельный с бобовыми	250	100.21	1.94	6.94	7.52
	381/2013	Котлета из птицы	100	282.30	11.58	16.98	13.78
	354/2013	Соус томатный	30	18.01	0.16	1.23	1.57
	237/2013	Греча отварная	200	478.40	18.60	4.40	88.60
	493/2013	Чай с сахаром	200	39.40	0.00	0.00	10.50
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				830	1026.82	36.08	30.00
Полдник	538/2012	Булочка дорожная	100	405.56	7.92	13.54	83.02
		Конд-изделие	50	172.20	1.38	1.63	38.04
	377	Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
			350	640.74	9.32	15.19	136.73
Ужин	429/2013	Картофельное пюре	230	263.54	3.99	6.24	26.58
	174/2013	Голубцы ленивые	120	245.95	12.93	10.31	19.93
	310/2012	Яйцо вареное	60	3.02	0.24	0.22	0.01
	495/2013	Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
			610	577.41	18.25	17.71	59.55
2 Ужин	515/2013	Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	401/2013	Гребешок с повидлом	70	153.00	6.70	9.50	9.90
			270	259.00	12.50	14.50	19.50
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2625	3345.94	97.57	126.73	489.90