



МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Дата: 22.03.2024

5 День

Отд./корп

МБОУ СОШ1

Школа

| Прием пищи     | № рец.   | Наименование блюда                | Выход, г   | Энергет.ценность (ккал) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   |
|----------------|----------|-----------------------------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b> | 180/2012 | Каша ячневая                      | 255        | 246.30                  | 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          |
|                | 506/2012 | Чай с лимоном                     | 215        | 40.19                   | 0.00         | 0.00         | 10.05         |
|                |          |                                   | <b>550</b> | <b>549.79</b>           | <b>10.27</b> | <b>11.77</b> | <b>83.16</b>  |
| <b>Обед</b>    | 112/2013 | Салат из свежлы с чесноком        | 100        | 126.80                  | 0.20         | 5.62         | 24.50         |
|                | 154/2013 | Суп крестьянский с круглой        | 250        | 186.60                  | 5.48         | 5.26         | 16.53         |
|                | 398/2013 | Печень по-строгановски            | 110        | 215.90                  | 14.75        | 11.31        | 3.52          |
|                | 101/2012 | Картофельное пюре                 | 230        | 245.90                  | 15.00        | 54.00        | 23.90         |
|                | 108/2013 | Хлеб пшеничный                    | 50         | 108.50                  | 3.58         | 0.45         | 24.85         |
|                | 349/2013 | Компот из сушеных плодов или ягод | 200        | 125.00                  | 1.60         |              | 109.40        |
|                |          |                                   | <b>940</b> | <b>1008.70</b>          | <b>40.61</b> | <b>76.64</b> | <b>202.70</b> |