



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
Можина С.В.

МЕНЮ  
Возрастная категория: 12 лет и старше

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп 3 День Дата: 24.01.2024

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	73/2012	Каша 3 злака	255	249.20	7.38	7.62	35.52
	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	7.25	0.11
	506/2012	Чай с лимоном	215	40.19	0.00	0.00	10.05
			<b>550</b>	<b>552.69</b>	<b>11.82</b>	<b>15.91</b>	<b>99.08</b>
Обед	142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	206.90	5.48	5.26	16.53
	345/2013	Шницель рыбный	100	169.80	12.51	4.89	8.64
	203/2013	Макаронные изделия	200	326.90	12.96	7.36	46.90
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108.50	3.80	0.45	24.85
	349/2013	Компот из сушеных плодов или ягод	200	125.00	1.60		109.40
		Фрукт	100	42.03	0.30		10.47
			<b>900</b>	<b>979.13</b>	<b>36.65</b>	<b>17.96</b>	<b>216.79</b>
Полдник	546/2012	Булочка с сахарн. пудрой	100	405.56	7.92	13.54	83.02
		Конд.изделие	50	172.20	1.38	1.63	38.04
	493/2013	Чай с сахаром	200	39.40	0.00	0.00	10.50
			<b>350</b>	<b>617.16</b>	<b>9.30</b>	<b>15.17</b>	<b>131.56</b>
Ужин	212/2012	Овощи в молочном соусе	250	305.90	4.00	23.50	16.00
	308/2018	Котлета рыбная любительская	100	113.00	13.90	7.20	9.60
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108.50	3.80	0.45	24.85
	194/2013	Масло сливочное	10	60.30	0.80	7.25	0.11
	495/2013	Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
			<b>610</b>	<b>652.60</b>	<b>23.59</b>	<b>39.34</b>	<b>63.59</b>
2 ужин	515/2013	Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	580/2013	Булочка молочная	70	108.50	3.80	0.45	24.85
			<b>270</b>	<b>214.50</b>	<b>9.60</b>	<b>5.45</b>	<b>34.45</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2680</b>	<b>3016.08</b>	<b>90.96</b>	<b>93.83</b>	<b>545.47</b>