



УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора
Можина С.В.

МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Школа МБОУ СОШ1 Отд./корп 7 День Дата: 30.01.2024

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	277/2012	Каша манная молочная	250	202.21	4.70	5.31	23.90
	394/2013	Булочка школьная	60	356.20	0.80	6.20	0.11
	202/2013	Батон	40	131.00	3.44	1.04	20.40
	497/2013	Какао с молоком	200	99.77	3.48	2.86	15.02
			550	789.18	12.42	15.41	59.43
Обед	128/2013	Борщ из свежей капусты	250	180.30	30.00	45.00	17.70
	407/2013	Рагу из птицы	250	385.60	13.64	24.12	8.84
	519/2013	Напиток из шиповника	200	125.00	1.60		109.40
		Конд.изделие	50	172.20	1.38	1.63	38.04
	108/2013	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
			800	971.60	50.20	71.20	198.83
Полдник		Пирожек с капустой	100	324.00	7.16	5.99	23.40
		Конд.изделие	50	172.20	1.38	1.63	38.04
	494/2013	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
			350	537.22	8.59	7.63	71.64
Ужин	113/2012	Рыба припуц. с овощами	150	274.03	19.66	13.68	3.18
	118/2012	Рис отварной	200	397.40	14.50	4.40	83.60
	493/2013	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	108/2013	Хлеб пшенич.	50	108.50	3.58	0.45	24.85
			600	820.12	37.74	18.53	121.68
2 ужин	515	Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	554/2012	Ватрушка с повидлом	70	243.07	4.98	2.31	50.58
			270	349.07	10.78	7.31	60.18
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2570	3467.19	119.73	120.08	511.76