



УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора  
С.В.Можина

МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Дата: 22.02.2024

4 День

Отд./корп

МБОУ СОШ № 10

Школа

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>	277/2012	Каша манная молочная	255	277.20	4.70	5.31	23.90
	310/2012	Яйцо вареное	60	96.00	7.44	6.96	0.05
	202/2013	Батон	40	131.00	3.44	1.04	20.40
	493/2013	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
			<b>555</b>	<b>544.39</b>	<b>15.58</b>	<b>13.31</b>	<b>54.40</b>
<b>Обед</b>	006/2012	Салат из б/капусты с морковью	60	93.20	7.05	5.78	0.10
	134/2013	Рассольник Ленинградский	250	198.25	6.48	5.26	16.53
	416/2012	Плов из отварной курицы	250	475.60	22.70	16.90	37.90
	501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	79.00	3.20	2.70	15.90
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				<b>810</b>	<b>954.55</b>	<b>43.23</b>	<b>31.09</b>
<b>Полдник</b>	450/2013	Шанежка с яблоками	90	350.03	7.78	8.91	41.32
		Конд.изделие	50	172.20	2.38	2.63	38.04
	494/2013	Чай с лимоном	215	41.02	0.05	0.01	10.20
			<b>355</b>	<b>563.25</b>	<b>10.21</b>	<b>11.55</b>	<b>89.56</b>
<b>Ужин</b>	510/2012	Пирожек с картофелем	100	301.30	4.16	13.32	41.92
	075/2013	Рагу овощное	250	175.20	4.00	8.02	12.90
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	54.25	1.90	0.24	12.42
	194/2013	Масло сливочное	10	60.30	0.80	6.20	0.11
	517/2012	Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
			<b>610</b>	<b>654.03</b>	<b>10.88</b>	<b>27.80</b>	<b>83.02</b>
<b>2 ужин</b>		Ряженка	200	84.00	6.40	8.00	44.56
	485/2013	Булочка с корицей	70	208.50	3.80	0.45	24.85
			<b>270</b>	<b>292.50</b>	<b>10.20</b>	<b>8.45</b>	<b>69.41</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2600</b>	<b>3008.72</b>	<b>90.10</b>	<b>92.20</b>	<b>391.67</b>