

УТВЕРЖДАЮ

С.Н.Щулькина



МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

1 День

Дата:

16.10.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	260/2013	Каша "Дружба" молочная	200	431	5.26	11.66	25.06
	94	Батон с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
	501	Кофейный напиток	200	93.37	2.90	2.51	14.78
				671.37	9.36	26.67	47.34
Обед	128/2013	Борщ из свежей капусты с тушенкой и сметаной	250/20/10	103.75	1.80	4.92	10.94
	422/2012	Биточек куриный	90	215.15	14.38	13.28	9.54
	203	Макаронные изделия	200	267.15	7.44	7.90	41.57
	108/2013	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	376	Чай	200	40.19	0.00	0.00	10.05
		Фрукт	150	42.03	0.30		10.47
			776.77	27.50	26.55	107.42	
Полдник	578/2012	Булочка домашняя	60	144.03	3.52	3.55	24.50
	377	Чай с лимоном	220	41.02	0.05	0.01	10.20
				185.05	3.57	3.56	34.70
Ужин	311/2012	Омлет натуральный	120	167.29	9.10	13.27	2.86
	75	Винегрет овощной	75	82.55	0.70	5.02	3.65
	94	Бутерброт с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
	495	Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
				461.74	12.09	31.73	27.04
2 ужин		Кефир	200	30.00	3.00	0.05	3.08
	108/2013	Хлеб пшенич.	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				138.50	6.58	0.50	27.93