

УТВЕРЖДАЮ
С.Н.Щулькина



МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

3 День

Дата:

18.10.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак		Каша из 3х злаков	200	226.16	7.38	6.66	31,25,78
		Батон с повидлом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
		Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				413.35	8.58	19.16	17.55
Обед	87	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	148.25	5.48	5.26	16.53
	243	Шницель куриный	90	164.00	5.55	15.55	0.25
	203	маслом	200	267.15	7.44	7.90	41.57
	14	Хлеб	50	108.50	3.80	0.45	24.85
	349	Компот из сушеных плодов или ягод	200	125.00	1.60		109.40
		Фрукт	100	42.03	0.30		10.47
			854.93	24.17	29.16	203.07	
Полдник	450	Вафли	30	120.03	2.94	2.96	20.42
	376	Чай	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				160.22	2.94	2.96	30.47
Ужин		Овощи в молоч. Соусе	200	201.00	4.00	13.50	16.00
	75	Котлета рыбная любительская	100	113.00	13.90	2.10	9.60
	94	Бутерброт с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
		Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
				525.90	20.19	29.04	46.13
2 ужин	515	Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	14	Хлеб ржан.пшенич.	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				214.50	9.60	5.45	34.45