



УТВЕРЖДАЮ
С.Н.Щулькина

МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

4 День

Дата:

19.10.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	277/2012	Каша манная	200	162.21	4.70	5.31	23.90
	90	Яйцо вареное	40	3.02	0.24	0.22	0.01
		Бутерброт с сыром	30/15	153.00	6.70	9.50	9.90
		376	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00
				358.42	11.64	15.03	43.86
Обед		Рассольник со смет.	250/10	148.25	5.48	5.26	16.53
		Плов из отварной курицы	250	359.00	19.60	15.90	37.90
	379	Кофейный напиток со сгущенкой	200	150.12	1.60	1.60	24.70
	14	Хлеб	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				765.87	30.48	23.21	103.98
Полдник	450	Шанешка с яблоками	60	120.03	2.94	2.96	20.42
	377	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
				161.05	2.99	2.97	30.62
Ужин		Пирожек с картоф.	80	294.00	4.16	12.32	41.92
	75	Рагу овощное	100	135.00	3.00	8.02	12.90
	94	Бутерброт с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
		Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
				638.98	8.38	32.86	77.99
2 ужин		Ряженка	200	84.00	3.00	6.00	4.10
		Булочка с корицей	70	108.50	3.80	0.45	24.85
				192.50	6.80	6.45	28.95