

УТВЕРЖДАЮ
С.Н.Щулькина



МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

6 День

Дата:

23.10.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	265/2013	Каша из хлопьев овсяных					
		"Геркулес" жидкая	200	264.00	6.82	8.21	40.70
		Бутерброт с повидлом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
		Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
				452.02	8.07	20.72	58.40
Обед	174	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/10	176.00	2.69	2.84	17.46
		Шницель из кур.грудки с соусом	100/ 30	267.32	13.50	9.64	8.35
		Рис отварной	200	254.30	7.79	10.72	24.27
	376	Компот из св.яблок	200	39.40	0.00	0.00	10.50
		Фрукт	100	42.03	0.30		10.47
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
					887.55	27.86	23.65
Полдник		Булочка домашняя	60	243.34	4.75	8.12	37.81
		Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
				306.32	4.77	8.14	53.48
Ужин		Плов из отварной курицы	200	359.00	19.60	15.90	37.90
		Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	14	Хлеб пшенич.	50	108.50	3.58	0.45	24.85
					507.69	23.18	16.35
2 ужин		Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
		Шанешка с картоф.	60	312.00	4.16	12.32	41.92
				418.00	9.96	17.32	51.52