

УТВЕРЖДАЮ
С.Н.Щулькина



МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

7 День

Дата:

24.10.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	277/2012	Каша манная	200	162.21	4.70	5.31	23.90
	90	Бутерброт с сыром	30/15	153.00	6.70	9.50	9.90
		Какао с молоком	200	99.77	3.48	2.86	15.02
				414.98	14.88	17.67	48.82
Обед	96	Борщ с говядиной	20/250/10	180.30	30.00	45.00	17.70
	174	Жаркое по домашнему из курицы	250	356.50	12.86	22.74	8.33
		Напиток из шиповника	200	125.00	1.60		109.40
		Конд.изделие	50	172.20	1.38	1.63	38.04
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				942.50	49.42	69.82	198.32
Полдник		Пирожек с капустой	70	176.00	7.16	5.99	23.40
		Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
				217.02	7.21	6.00	33.60
Ужин		Рыба припуш. с овощами	70	214.03	19.66	13.68	3.18
		Рис отварной	200	387.40	14.50	4.40	83.60
		Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	14	Хлеб пшенич.	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				750.12	37.74	18.53	121.68
2 ужин	515	Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	554/2012	Ватрушка с повидлом	70	243.07	4.98	2.31	50.58
				349.07	10.78	7.31	60.18