УТВЕРЖДАЮ
С.Н.Щулькина_____

МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп **9** День **Дата: 26.10.2023**

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	180/2012	Каша ячневая	200	142.52	5.83	4.53	19.60
		Батон с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
	377	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
				330.54	*7.08*	*17.04*	*37.30*
Обед	147	Суп овощной с зел.горошком и смет.	250/20/10	269.85	9.19	10.89	8.83
	174	Голубцы с соусом	100 / 30	254.12	13.60	10.50	3.80
		Картофельное пюре	150	205.50	5.73	6.08	31.98
	376	Чай	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	450	Вафли	30	120.03	2.94	2.96	20.42
				998.19	*35.04*	*30.88*	*99.93*
Полдник		Шанешка с картоф.	60	312.00	4.16	12.32	41.92
	377	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
				353.02	*4.21*	*12.33*	*52.12*
Ужин		Курица отварная	100	339.69	24.92	18.86	17.60
	203	маслом	150	267.15	7.44	7.90	41.57
	376	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	14	Хлеб пшенич.ржан.	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				755.53	*36.16*	*27.21*	*94.07*
2 ужин		Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	14	Хлеб пшенич.ржан.	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				214.50	*9.60*	*5.45*	*34.45*