

МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

УТВЕРЖДАЮ
С.Н.Щулькина



Дата: **27.10.2023**

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

10 День

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак		Каша пшеничная	200	213.16	6.38	7.62	29.78
	310/2012	Яйцо вареное	40	3.02	0.24	0.22	0.01
	90	Бутерброд с сыром	30/15	153	6.7	9.5	9.9
		Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				409.37	13.32	17.34	49.74
Обед	102	Щи из свежей капусты	250/10	264.40	10.90	12.00	25.60
	381/2013	Котлета мясная	90	257.40	16.02	15.75	12.87
		Рожки, зел.горошек	200 / 30	237.00	15.00	54.00	23.90
	376	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	450	Пряник	50	167.90	2.40	1.40	38.85
				1075.39	47.90	83.60	136.12