

УТВЕРЖДАЮ  
и.о. директора  
С.Н. Щулькина



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Дата:

12.05.2023

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

10 День

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак		Каша манная	180	279,00	7,74	11,80	35,50
	310/2012	Яйцо вареное	40	3,02	0,24	0,22	0,01
	90	Бутерброт с сыром	30/15	153	6,7	9,5	9,9
		Чай с сахаром	200	40,19	0,00	0,00	10,05
				475,21	14,68	21,52	55,46
Обед	102	Щи из свежей капусты	200/10	264,40	10,90	12,00	25,60
		Ёжики с соусом	90 / 50	251,33	11,32	11,88	9,20
		Рожки, зел.горошек	150/ 30	209,04	6,84	4,69	34,84
	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
				1041,36	35,04	30,42	143,39
Полдник		Булочка с сахар. пудрой	60	155,00	6,80	9,90	10,10
		Кисель	200	62,98	0,02	0,02	15,67
				217,98	6,82	9,92	25,77
Ужин		Купуста туш. с курой	200	123,33	3,33	5,73	14,60
	128/2012	Икра кабачковая	50	38,95	0,60	2,35	3,85
	377	Чай с лимоном	220	41,02	0,05	0,01	10,20
	14	Хлеб	50	108,50	3,58	0,45	24,85
				311,80	7,56	8,54	53,50
2 ужин		Кефир	200	30,00	3,00	0,05	3,08
		Булочка веснушка	60	229,83	5,74	4,51	41,57
				259,83	8,74	4,56	44,65