

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора
С.Н. Щулькина



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

1 День

Дата:

15.05.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	260/2013	Каша "Дружба" молочная	180	431,00	5,26	11,66	25,06
	94	Батон с маслом	30/10	147,00	1,20	12,50	7,50
	501	Кофейный напиток	200	93,37	2,90	2,51	14,78
				671,37	9,36	26,67	47,34
Обед	82	Борщ из свежей капусты с тушенкой и сметаной	200/20/10	103,75	1,80	4,92	10,94
	422/2012	Биточек куриный	90	215,15	14,38	13,28	9,54
	203	Макаронные изделия	150	209,62	5,64	4,79	36,00
	14	Хлеб	50	108,50	3,58	0,45	24,85
	376	Чай	200	40,19	0,00	0,00	10,05
		Фрукт	150	42,03	0,30		10,47
			719,24	25,70	23,44	101,85	
Полдник	578/2012	Булочка домашняя	60	144,03	3,52	3,55	24,50
	377	Чай с лимоном	200	41,02	0,05	0,01	10,20
				185,05	3,57	3,56	34,70
Ужин	311/2012	Омлет натуральный	100	167,29	9,10	13,27	2,86
	75	Винегрет овощной	60	82,55	0,70	5,02	3,65
	94	Бутерброт с маслом	30/10	147,00	1,20	12,50	7,50
	495	Чай с молоком	200	64,90	1,09	0,94	13,03
				461,74	12,09	31,73	27,04
2 ужин		Кефир	200	30,00	3,00	0,05	3,08
	14	Хлеб пшенич.	50	108,50	3,58	0,45	24,85
				138,50	6,58	0,50	27,93