

**МЕНЮ**

**Возрастная категория: 7-10лет**

УТВЕРЖДАЮ  
и.о. директора  
С.Н. Щулькина



Дата:

**16.05.2023**

Школа

**МБОУ СОШИ**

Отд./корп

2 День

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>	247	Каша геркул. вязкая	180/10	287,40	8,56	14,12	31,40
	90	Бутерброт с сыром	30/15	153	6,7	9,5	9,9
	497	Какао с молоком	200	99,77	3,48	2,86	15,02
				540,17	18,74	26,48	56,32
<b>Обед</b>	102	Суп картофельный с горохом с курой	200/20	148,25	5,48	5,26	16,53
	268	Котлета с подливой	90	291,15	12,87	18,87	15,32
	305	Гречка отварная, огурец св.	150/30	478,40	18,60	4,40	88,60
	376	Чай	200	40,19	0,00	0,00	10,05
	14	Хлеб	50	108,50	3,80	0,45	24,85
				1066,49	40,75	28,98	155,35
<b>Полдник</b>	450	Печенье	50	120,03	2,94	2,96	20,42
	377	Кисель	200	62,98	0,02	0,02	15,67
				183,01	2,96	2,98	36,09
<b>Ужин</b>	312	Картофельное пюре	150	196,27	3,99	6,24	26,58
	174	Голубцы ленивые	90	232,93	12,93	10,31	19,93
	310/2012	Яйцо вареное	40	3,02	0,24	0,22	0,01
		Чай с молоком	200	64,90	1,09	0,94	13,03
				497,12	18,25	17,71	59,55
<b>2 ужин</b>	515	Молоко	200	106,00	5,80	5,00	9,60
		Гребешок с повидлом	70	153,00	6,70	9,50	9,90
				259,00	12,50	14,50	19,50