

МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

УТВЕРЖДАЮ  
и.о. директора  
С.Н. Шулькина



Дата:

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

2 День

02.05.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	247	Каша геркул.вязкая	200/10	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
Обед	102	Суп картофельный с горохом с куррой	250/10	148,25	5,48	5,26	16,53
	268	Котлета с подливой	100	291,15	12,87	18,87	15,32
	305	Гречка отварная, огурец св.	180/30	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	
Полдник	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
Ужин	312	Картофельное пюре	200 /50	196,27	3,99	6,24	26,58
	174	Голубцы ленивые	100	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
2 ужин	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