

МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора
С.Н. Щулькина



Дата: 15.05.2023

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

1 День

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Выход, г | Энергет.ценно сть (ккал) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|------------|----------|---|-----------|-----------------------------|----------|---------|-------------|
| Завтрак | 260/2013 | Каша "Дружба" молочная | 200 | 431 | 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 тушеной и сметаной | 250/20/10 | 103,75 | 1,80 | 4,92 | 10,94 |
| | 422/2012 | Биточек куриный | 90 | 215,15 | 14,38 | 13,28 | 9,54 |
| | 203 | Макаронные изделия | 200 | 267,15 | 7,44 | 7,90 | 41,57 |
| | 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 |
| | | | 776,77 | 27,50 | 26,55 | 107,42 | |
| Полдник | 578/2012 | Булочка домашняя | 60 | 144,03 | 3,52 | 3,55 | 24,50 |
| | 377 | Чай с лимоном | 220 | 41,02 | 0,05 | 0,01 | 10,20 |
| | | | | 185,05 | 3,57 | 3,56 | 34,70 |
| Ужин | 311/2012 | Омлет натуральный | 120 | 167,29 | 9,10 | 13,27 | 2,86 |
| | 75 | Винегрет овощной | 75 | 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 |