

МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора
С.Н. Щулькина



Дата: 26.05.2023

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп

10 День

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак		Каша манная	200	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	250/10	264,40	10,90	12,00	25,60
		Ёжики с соусом	100 / 50	251,33	11,32	11,88	9,20
		Рожки, зел.горошек	200 / 30	237,00	15,00	54,00	23,90
	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
				1069,32	43,20	79,73	132,45
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