

"Утверждаю"

и.о. директора МБОУ СОШИ

С.Н. Шулькина



МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

Дата:

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

1 День

18.09.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (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	128/2013	Борщ из свежей капусты с тушенкой 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
	108/2013	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
	108/2013	Хлеб пшенич.	50	108,50	3,58	0,45	24,85
				138,50	6,58	0,50	24,93