

Утверждено
и. о. директор ЛВБОУСОШ
С. И. (подпись)



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

3 День

Дата:

20.09.2023

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Выход, г | Энергет.ценно сть (ккал) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|------------|--------|--|----------|-----------------------------|----------|---------|-------------|
| Завтрак | | Каша из 3х злаков | 180 | 226.16 | 7.38 | 6.66 | 31,25 |
| | | Батон с повидлом | 30/10 | 147.00 | 1.20 | 12.50 | 7.50 |
| | | Чай с сахаром | 200 | 40.19 | 0.00 | 0.00 | 10.05 |
| | | | | 413.35 | 8.58 | 19.16 | 48.80 |
| Обед | 87 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом | 200 | 148.25 | 5.48 | 5.26 | 16.53 |
| | 243 | Шницель куриный | 90 | 164.00 | 5.55 | 15.55 | 0.25 |
| | 203 | Макаронные изделия отварные | 150 | 209.62 | 5.64 | 4.79 | 36.00 |
| | 14 | Хлеб | 50 | 108.50 | 3.80 | 0.45 | 24.85 |
| | 349 | Компот из сушеных плодов или ягод | 200 | 125.00 | 1.60 | | 109.40 |
| | | Фрукт | 100 | 42.03 | 0.30 | | 10.47 |
| | | | | 797.40 | 22.37 | 26.05 | 197.50 |
| Полдник | 450 | Вафли | 30 | 120.03 | 2.94 | 2.96 | 20.42 |
| | 376 | Чай | 200 | 40.19 | 0.00 | 0.00 | 10.05 |
| | | | | 160.22 | 2.94 | 2.96 | 30.47 |
| Ужин | | Овощи в молоч. Соусе | 150 | 201.00 | 4.00 | 13.50 | 16.00 |
| | 75 | Котлета рыбная любительская | 90 | 113.00 | 13.90 | 2.10 | 9.60 |
| | 94 | Бутерброт с маслом | 30/10 | 147.00 | 1.20 | 12.50 | 7.50 |
| | | Чай с молоком | 200 | 64.90 | 1.09 | 0.94 | 13.03 |
| | | | | 525.90 | 20.19 | 29.04 | 46.13 |
| 2 ужин | 515 | Молоко | 200 | 106.00 | 5.80 | 5.00 | 9.60 |
| | 14 | Хлеб ржан.пшенич. | 50 | 108.50 | 3.80 | 0.45 | 24.85 |
| | | | | 214.50 | 9.60 | 5.45 | 34.45 |