



МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

Школа	МБОУ СОШИ	Отд./корп	9 День	Дата:			
Завтрак	180/2012	Каша ячневая	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		Батон с маслом	200	142.52	5.83	4.53	19.60
	377	Чай с лимоном	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
Обед			200	41.02	0.05	0.01	10.20
		Суп овощной с зел.горошком и смет.		330.54	7.08	17.04	37.30
	147		250/20/10				
	174	Голубцы с соусом	100 / 30	269.85	9.19	10.89	8.83
		Картофельное пюре	150	254.12	13.60	10.50	3.80
	376	Чай	200	205.50	5.73	6.08	31.98
Полдник	14	Хлеб	50	40.19	0.00	0.00	10.05
	450	Вафли	30	108.50	3.58	0.45	24.85
		Шанешка с картоф.		120.03	2.94	2.96	20.42
	377	Чай с лимоном	60	998.19	35.04	30.88	99.93
			200	312.00	4.16	12.32	41.92
Ужин		Курица отварная	100	41.02	0.05	0.01	10.20
	203	маслом	150	353.02	4.21	12.33	52.12
	376	Чай с сахаром	200	339.69	24.92	18.86	17.60
	14	Хлеб пшенич.ржан.	50	267.15	7.44	7.90	41.57
2 ужин		Молоко	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	14	Хлеб пшенич.ржан.	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				755.53	36.16	27.21	94.07
				106.00	5.80	5.00	9.60
				108.50	3.80	0.45	24.85
				214.50	9.60	5.45	34.45