Утверждаю
Директор

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп **10** День **Дата:** **03.02.2023**

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак		Каша манная	180	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	200/10	264.40	10.90	12.00	25.60
		Ёжики с соусом	90 / 50	251.33	11.32	11.88	9.20
		Рожки, зел.горошек	150/ 30	209.04	6.84	4.69	34.84
	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
				1041.36	*35.04*	*30.42*	*143.39*