



УТВЕРЖДАЮ:  
и.о.директора С.Н.Щуплькина

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Дата: 09.02.2023

4 День

Отд./корп

МБОУ СОШ1

Школа

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	277/2012	Каша манная	180	162.21	4.70	5.31	23.90
		Яйцо вареное	40	3.02	0.24	0.22	0.01
	90	Бутерброт с сыром	30/15	153.00	6.70	9.50	9.90
	376	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				358.42	11.64	15.03	43.86
Обед		Рассольник со смет.	200/20	148.25	5.48	5.26	16.53
		Плов из отварной курицы	250	359.00	19.60	15.90	37.90
	379	Кофейный напиток со сгущенкой	200	150.12	1.60	1.60	24.70
	14	Хлеб	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				765.87	30.48	23.21	103.98
Полдник	450	Шанешка с яблоками	60	120.03	2.94	2.96	20.42
	377	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
				161.05	2.99	2.97	30.62
				294.00	4.16	12.32	41.92
Ужин	75	Рагу овощное	100	135.00	3.00	8.02	12.90
	94	Бутерброт с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
		Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
				638.98	8.38	32.86	77.99
				84.00	3.00	6.00	4.10
2 ужин		Булочка с корицей	70	108.50	3.80	0.45	24.85
				192.50	6.80	6.45	28.95