



УТВЕРЖДАЮ:
и.о.директора

С.Н.Щулькина

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа	МБОУ СОШИ	Отд./корп	10 День	Дата:			
Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (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
Обед	102	Щи из свежей капусты	200/10	475.21	14.68	21.52	55.46
		Ёжики с соусом	90 / 50	264.40	10.90	12.00	25.60
		Рожки, зел.горошек	150/ 30	251.33	11.32	11.88	9.20
	376	Чай с сахаром	200	209.04	6.84	4.69	34.84
	14	Хлеб	50	40.19	0.00	0.00	10.05
	450	Пряник	50	108.50	3.58	0.45	24.85
Полдник		Булочка с сахар. пудрой	60	167.90	2.40	1.40	38.85
		Кисель	200	1041.36	35.04	30.42	143.39
				155.00	6.80	9.90	10.10
				62.98	0.02	0.02	15.67
Ужин		Купуста туш. с курой	200	217.98	6.82	9.92	25.77
	128/2012	Икра кабачковая	50	123.33	3.33	5.73	14.60
	377	Чай с лимоном	220	38.95	0.60	2.35	3.85
	14	Хлеб	50	41.02	0.05	0.01	10.20
2 ужин		Кефир	200	108.50	3.58	0.45	24.85
		Булочка веснушка	60	311.80	7.56	8.54	53.50
				30.00	3.00	0.05	3.08
				229.83	5.74	4.51	41.57
				259.83	8.74	4.56	44.65