УТВЕРЖДАЮ:
и.о.директора _____ С.Н.Шулькина

**МЕНЮ**

**Возрастная категория: 11-18 лет**

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп 5 День **Дата: 10.02.2023**

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Выход, г | Энергет.ценность (ккал) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | 180/2012 | Каша ячневая | 200 | 142.52 | 5.83 | 4.53 | 19.60 |
| | | Батон с маслом | 30/10 | 147.00 | 1.20 | 12.50 | 7.50 |
| | 501 | Кофеный напиток с молоком | 200 | 93.37 | 2.90 | 2.51 | 14.78 |
| | | | | *382.89* | *9.93* | *19.54* | *41.88* |
| **Обед** | 174 | Суп картофельный с геркулесом и сметаной | 250/10 | 176.00 | 2.69 | 2.84 | 17.46 |
| | | Биточки рыбные с маслом | 100 / 5 | 213.28 | 13.23 | 1.89 | 6.84 |
| | 312 | Картофельное пюре | 200 /50 | 196.27 | 3.99 | 6.24 | 26.58 |
| | 14 | Хлеб | 50 | 108.50 | 3.58 | 0.45 | 24.85 |
| | 377 | Чай с лимоном | 200 | 41.02 | 0.05 | 0.01 | 10.20 |
| | | | | *735.07* | *23.54* | *11.43* | *85.93* |
| **Полдник** | 90 | Булочка с кунжутом | 60 | 144.03 | 3.52 | 3.55 | 24.50 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 40.19 | 0.00 | 0.00 | 10.05 |
| | | | | *184.22* | *3.52* | *3.55* | *34.55* |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |