



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

**МЕНЮ**

Возрастная категория: 11-18 лет

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп 9 День Дата: 16.02.2023

| Прием пищи | № рец.   | Наименование блюда                 | Выход, г  | Энергет.ценно<br>сть (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        |
|            | 377      | Чай с лимоном                      | 200       | 41.02                       | 0.05     | 0.01    | 10.20       |
| Обед       |          | Суп овощной с зел.горошком и смет. | 250/20/10 | 269.85                      | 9.19     | 10.89   | 8.83        |
|            | 174      | Голубцы с соусом                   | 100 / 30  | 254.12                      | 13.60    | 10.50   | 3.80        |
|            |          | Картофельное пюре                  | 150       | 205.50                      | 5.73     | 6.08    | 31.98       |
|            | 376      | Чай                                | 200       | 40.19                       | 0.00     | 0.00    | 10.05       |
|            | 14       | Хлеб                               | 50        | 108.50                      | 3.58     | 0.45    | 24.85       |
|            | 450      | Вафли                              | 30        | 120.03                      | 2.94     | 2.96    | 20.42       |
|            |          |                                    |           | 998.19                      | 35.04    | 30.88   | 99.93       |
| Полдник    |          | Шанешка с картоф.                  | 60        | 312.00                      | 4.16     | 12.32   | 41.92       |
|            | 377      | Чай с лимоном                      | 200       | 41.02                       | 0.05     | 0.01    | 10.20       |
| Ужин       |          |                                    |           | 353.02                      | 4.21     | 12.33   | 52.12       |
|            |          | Курица отварная                    | 100       | 339.69                      | 24.92    | 18.86   | 17.60       |
|            | 203      | маслом                             | 150       | 267.15                      | 7.44     | 7.90    | 41.57       |
|            | 376      | Чай с сахаром                      | 200       | 40.19                       | 0.00     | 0.00    | 10.05       |
| 2 ужин     | 14       | Хлеб пшенич.ржан.                  | 50        | 108.50                      | 3.80     | 0.45    | 24.85       |
|            |          |                                    |           | 755.53                      | 36.16    | 27.21   | 94.07       |
|            |          | Молоко                             | 200       | 106.00                      | 5.80     | 5.00    | 9.60        |
|            | 14       | Хлеб пшенич.ржан.                  | 50        | 108.50                      | 3.80     | 0.45    | 24.85       |
|            |          |                                    |           | 214.50                      | 9.60     | 5.45    | 34.45       |