



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10 лет

Школа	МБОУ СОШИ	Отд./корп	6 День	Дата:			
Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	260/2013	Каша "Дружба" молочная	180	431.00	5.26	11.66	25.06
		Бутерброт с повидлом	30/15				
		Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
Обед		Суп картофельный с вермишелью и курой	200/20	472.02	5.31	11.67	35.26
	174	Шницель из кур.грудки с соусом	90/30	176.00	2.69	2.84	17.46
		Рис отварной	150	267.32	13.50	9.64	8.35
	376	Компот из св.яблок	200	254.30	7.79	10.72	24.27
		Фрукт	100	39.40	0.00	0.00	10.50
	14	Хлеб	50	42.03	0.30		10.47
Полдник		Булочка домашняя	60	108.50	3.58	0.45	24.85
		Кисель	200	887.55	27.86	23.65	95.90
			200	243.34	4.75	8.12	37.81
Ужин				62.98	0.02	0.02	15.67
		Плов из отварной курицы	200	306.32	4.77	8.14	53.48
		Чай с сахаром	200	359.00	19.60	15.90	37.90
	14	Хлеб пшенич.	50	40.19	0.00	0.00	10.05
2 ужин		Молоко	200	108.50	3.58	0.45	24.85
		Шанешка с картоф.	60	507.69	23.18	16.35	72.80
			200	106.00	5.80	5.00	9.60
			60	312.00	4.16	12.32	41.92
				418.00	9.96	17.32	51.52