

Утверждено:

Иванова С.А.  
Миря



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10 лет

Школа МБОУ СОШ1 Отд./корп 3 День Дата: 23.11.2022

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	282/2012	Каша пшеничная	180	213.16	6.38	7.62	29.78
		Батон с повидлом	30/15				
		Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
Обед				253.35	6.38	7.62	39.83
		Щи из свежей капусты с					
	87	картофелем с мясом	200	148.25	5.48	5.26	16.53
	243	Шницель куриный	90	164.00	5.55	15.55	0.25
	203	Макаронные изделия отварные	150	267.15	7.44	7.90	41.57
	14	Хлеб	50	108.50	3.80	0.45	24.85
		Компот из сушеных плодов или					
Полдник	349	ягод	200	125.00	1.60		109.40
		Фрукт	100	42.03	0.30		10.47
				854.93	24.17	29.16	203.07
	450	Вафли	30	120.03	2.94	2.96	20.42
Ужин	376	Чай	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				160.22	2.94	2.96	30.47
		Овощи в молоч. Соусе	150	201.00	4.00	13.50	16.00
	75	Котлета рыбная любительская	90	113.00	13.90	2.10	9.60
	94	Бутерброт с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
2 ужин		Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
				525.90	20.19	29.04	46.13
	515	Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	14	Хлеб ржан.пшенич.	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				214.50	9.60	5.45	34.45