

Уд. № 123456789
 Школа № 10
 Алматы



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10 лет

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп 4 День Дата: 24.11.2022

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	277/2012	Каша манная	180	162.21	4.70	5.31	23.90
		Яйцо вареное	40	3.02	0.24	0.22	0.01
	90	Бутерброт с сыром	30/15	153.00	6.70	9.50	9.90
	376	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
Обед		Рассольник со смет.	200/20	358.42	11.64	15.03	43.86
		Плов из отварной курицы	250	148.25	5.48	5.26	16.53
	379	Кофейный напиток со стученкой	200	359.00	19.60	15.90	37.90
	14	Хлеб	50	150.12	1.60	1.60	24.70
Полдник		Шанешка с яблоками	60	108.50	3.80	0.45	24.85
	377	Чай с лимоном	200	765.87	30.48	23.21	103.98
		Пирожек с картоф.	80	120.03	2.94	2.96	20.42
Ужин	75	Рагу овощное	100	41.02	0.05	0.01	10.20
	94	Бутерброт с маслом	30/10	161.05	2.99	2.97	30.62
		Кисель	200	294.00	4.16	12.32	41.92
2 ужин		Ряженка	200	135.00	3.00	8.02	12.90
		Булочка с корицей	70	147.00	1.20	12.50	7.50
			200	62.98	0.02	0.02	15.67
				638.98	8.38	32.86	77.99
			200	84.00	3.00	6.00	4.10
			70	108.50	3.80	0.45	24.85
				192.50	6.80	6.45	28.95