

Утверждено:
 И.О. [подпись]
 С.В. [подпись]



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Дата: 09.11.2022

3 День

Отд./корп

МБОУ СОШИ

Школа

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность (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 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 ягод	200	125.00	1.60		109.40
		Фрукт	100	42.03	0.30		10.47
Полдник				854.93	24.17	29.16	203.07
	450	Вафли	30	120.03	2.94	2.96	20.42
	376	Чай	200	40.19	0.00	0.00	10.05
Ужин				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
		Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
2 ужин				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