

Утверждено
Иржишова С.Н.



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

4 День

Дата:

06.10.2022

Прием пищи	№ рец.	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
	90	Яйцо вареное	40	3.02	0.24	0.22	0.01
		Бутерброд с сыром	30/15	153.00	6.70	9.50	9.90
		Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				358.42	11.64	15.03	43.86
Обед	102	Суп картофельный с горохом	200/20	148.25	5.48	5.26	16.53
		Плов из отварной курицы	250	359.00	19.60	15.90	37.90
	379	Кофейный напиток со сгущенкой	200	150.12	1.60	1.60	24.70
	14	Хлеб	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				765.87	30.48	23.21	103.98
Полдник	450	Шанешка с яблоками	60	120.03	2.94	2.96	20.42
	377	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
				161.05	2.99	2.97	30.62
Ужин		Пирожек с картоф.	80	294.00	4.16	12.32	41.92
	75	Рагу овощное	100	135.00	3.00	8.02	12.90
	94	Бутерброд с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
		Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
				638.98	8.38	32.86	77.99
2 ужин		Ряженка	200	84.00	3.00	6.00	4.10
		Булочка с корицей	70	108.50	3.80	0.45	24.85
				192.50	6.80	6.45	28.95