

Утверждено
Шульгина С.Н.



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

5 День

Дата:

07.10.2022

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	180/2012	Каша ячневая	180	142.52	5.83	4.53	19.60
		Батон с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
	501	Кофейный напиток с молоком	200	93.37	2.90	2.51	14.78
				382.89	9.93	19.54	41.88
Обед	174	Суп картофельный с геркулесом и сметаной	200/20	176.00	2.69	2.84	17.46
		Биточки рыбные с маслом	100 / 5	213.28	13.23	1.89	6.84
	312	Картофельное пюре	150	196.27	3.99	6.24	26.58
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	377	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
			735.07	23.54	11.43	85.93	
Полдник	90	Булочка с кунжутом	60	144.03	3.52	3.55	24.50
	376	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				184.22	3.52	3.55	34.55
Ужин	367	Жаркое из курицы	200	241.64	13.64	24.12	8.84
	501	Кофейный напиток	200	93.37	2.90	2.51	14.78
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				443.51	20.12	27.08	48.47
2 ужин		Кефир	200	30.00	3.00	0.05	3.08
	14	Хлеб пшенич.ржан	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				138.50	6.80	0.50	27.93