



*Утверждено:
Ирина Алексеевна*

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10 лет

Школа: МБОУ СОШ № 1 Отд./корп: 1 День Дата: **17.10.2022**

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	283/2012	Каша рисовая	180	213.21	5.08	6.93	32.62
	94	Батон с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
	501	Кофейный напиток	200	93.37	2.90	2.51	14.78
				453.58	9.18	21.94	54.90
Обед	82	Борщ из свежей капусты с тушеной и сметаной	200/20/10	103.75	1.80	4.92	10.94
	260/2013	Каша "Дружба"	180	226.20	5.26	11.66	25.06
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	376	Чай	200	40.19	0.00	0.00	10.05
		Фрукт	150	42.03	0.30		10.47
				520.67	10.94	17.03	81.37
Полдник	578/2012	Булочка домашняя	60	144.03	3.52	3.55	24.50
	377	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
				185.05	3.57	3.56	34.70
Ужин	311/2012	Омлет натуральный	100	167.29	9.10	13.27	2.86
	75	Винегрет овощной	60	82.55	0.70	5.02	3.65
	94	Бутерброт с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
	495	Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
				461.74	12.09	31.73	27.04
2 Ужин		Кефир	200	30.00	3.00	0.05	3.08
	14	Хлеб пшенич.	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				138.50	6.58	0.50	27.93