



*Анверсуған  
Мұрзина*

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Дата:

26.10.2022

8 День

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>		Каша пшеничная	180	213.16	6.38	7.62	29.78
		Бутерброт с повидлом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
		Кофейный напиток	200	93.37	2.90	2.51	14.78
				453.53	10.48	22.63	57.06
<b>Обед</b>	106	Суп картофельный с рыбной консервой	200/35	167.85	0.58	2.43	1.72
		Гуляш из курицы	100/50	291.17	12.93	10.31	19.93
		Макаронные изделия	150	237.00	15.00	54.00	23.90
		Какао со сгущ. молоком	200	115.40	1.60	1.60	24.70
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
		Фрукт	150	42.03	0.30		10.47
<b>Полдник</b>				961.95	33.99	68.79	105.57
		Шаньга наливная	60	312.00	4.16	12.32	41.92
	376	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				352.19	4.16	12.32	51.97
<b>Ужин</b>	75	Котлета рыбная	90	113.00	13.90	2.10	9.60
		Картофельное пюре	150	237.00	15.00	54.00	23.90
	377	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
14	Хлеб пшенич. ржан.	50	108.50	3.80	0.45	24.85	
				499.52	32.75	56.56	68.55
<b>2 ужин</b>		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