



Затверджено:
Муромова С.М.

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Дата:

27.10.2022

9 День

Отд./корп

МБОУ СОШИ

Школа

| 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 |
| | 377 | Чай с лимоном | 200 | 41.02 | 0.05 | 0.01 | 10.20 |
| | | | | 330.54 | 7.08 | 17.04 | 37.30 |
| Обед | 147 | Суп овощной с зел.горошком и смет. | 200/20/10 | 269.85 | 9.19 | 10.89 | 8.83 |
| | 174 | Голубцы с соусом | 90 / 30 | 254.12 | 13.60 | 10.50 | 3.80 |
| | | Картофельное пюре | 150 | 205.50 | 5.73 | 6.08 | 31.98 |
| | 376 | Чай | 200 | 40.19 | 0.00 | 0.00 | 10.05 |
| | 14 | Хлеб | 50 | 108.50 | 3.58 | 0.45 | 24.85 |
| | 450 | Вафли | 30 | 120.03 | 2.94 | 2.96 | 20.42 |
| | | | | 998.19 | 35.04 | 30.88 | 99.93 |
| Полдник | | Шанешка с картоф. | 60 | 312.00 | 4.16 | 12.32 | 41.92 |
| | 377 | Чай с лимоном | 200 | 41.02 | 0.05 | 0.01 | 10.20 |
| | | | | 353.02 | 4.21 | 12.33 | 52.12 |
| Ужин | | Курица отварная | 100 | 339.69 | 24.92 | 18.86 | 17.60 |
| | 203 | маслом | 150 | 267.15 | 7.44 | 7.90 | 41.57 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 40.19 | 0.00 | 0.00 | 10.05 |
| | 14 | Хлеб пшенич.ржан. | 50 | 108.50 | 3.80 | 0.45 | 24.85 |
| | | | | 755.53 | 36.16 | 27.21 | 94.07 |
| 2 ужин | | Молоко | 200 | 106.00 | 5.80 | 5.00 | 9.60 |
| | 14 | Хлеб пшенич.ржан. | 50 | 108.50 | 3.80 | 0.45 | 24.85 |
| | | | | 214.50 | 9.60 | 5.45 | 34.45 |