

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШИ

И.О.директора И.С.Н. Шулькина /С.Н.Шулькина/



Возрастная категория: 7-10лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

2 День

Дата:

06.09.2022

| Прием пищи | № рец.   | Наименование блюда                    | Выход, г | Энергет.ценно<br>сть (ккал) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|------------|----------|---------------------------------------|----------|-----------------------------|----------|---------|-------------|
| Завтрак    | 247      | Каша геркул. вязкая                   | 180/10   | 287.40                      | 8.56     | 14.12   | 31.40       |
|            | 90       | Буреброт с сыром                      | 30/15    | 153                         | 6.7      | 9.5     | 9.9         |
|            | 497      | Какао с молоком                       | 200      | 99.77                       | 3.48     | 2.86    | 15.02       |
|            |          |                                       |          | 540.17                      | 18.74    | 26.48   | 56.32       |
| Обед       | 102      | Суп картофельный с горохом с<br>курой | 200/20   | 148.25                      | 5.48     | 5.26    | 16.53       |
|            | 268      | Котлета с подливой                    | 90       | 291.15                      | 12.87    | 18.87   | 15.32       |
|            | 305      | Гречка отварная, огурец св.           | 150      | 478.40                      | 18.60    | 4.40    | 88.60       |
|            | 376      | Чай                                   | 200      | 40.19                       | 0.00     | 0.00    | 10.05       |
|            | 14       | Хлеб                                  | 50       | 108.50                      | 3.80     | 0.45    | 24.85       |
|            |          |                                       |          | 1066.49                     | 40.75    | 28.98   | 155.35      |
| Полдник    | 450      | Печенье                               | 50       | 120.03                      | 2.94     | 2.96    | 20.42       |
|            | 377      | Кисель                                | 200      | 62.98                       | 0.02     | 0.02    | 15.67       |
|            |          |                                       |          | 183.01                      | 2.96     | 2.98    | 36.09       |
| Ужин       | 312      | Картофельное пюре                     | 150 /50  | 196.27                      | 3.99     | 6.24    | 26.58       |
|            | 174      | Голубцы ленивые                       | 90       | 232.93                      | 12.93    | 10.31   | 19.93       |
|            | 310/2012 | Яйцо вареное                          | 40       | 3.02                        | 0.24     | 0.22    | 0.01        |
|            |          | Чай с молоком                         | 200      | 64.90                       | 1.09     | 0.94    | 13.03       |
|            |          |                                       |          | 497.12                      | 18.25    | 17.71   | 59.55       |
| 2 ужин     | 515      | Молоко                                | 200      | 106.00                      | 5.80     | 5.00    | 9.60        |
|            |          | Гребешок с повидлом                   | 70       | 153.00                      | 6.70     | 9.50    | 9.90        |
|            |          |                                       |          | 259.00                      | 12.50    | 14.50   | 19.50       |