

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШИ



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10 лет

Дата:

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

7 День

27.09.2022

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Выход, г | Энергет.ценно сть (ккал) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|------------|----------|-------------------------------|-----------|-----------------------------|----------|---------|-------------|
| Завтрак | | Каша из 3х злаков | 180 | 226.16 | 7.38 | 6.66 | 31,25,78 |
| | 90 | Бутерброт с сыром | 30/15 | 153.00 | 6.70 | 9.50 | 9.90 |
| | | Какао с молоком | 200 | 99.77 | 3.48 | 2.86 | 15.02 |
| | | | | 478.93 | 17.56 | 19.02 | 24.92 |
| Обед | 96 | Борщ с говядиной | 20/200/10 | 180.30 | 30.00 | 45.00 | 17.70 |
| | 174 | Жаркое по домашнему из курицы | 250 | 356.50 | 12.86 | 22.74 | 8.33 |
| | | Напиток из шиповника | 200 | 125.00 | 1.60 | | 109.40 |
| | | Конд.изделие | 50 | 172.20 | 1.38 | 1.63 | 38.04 |
| | 14 | Хлеб | 50 | 108.50 | 3.58 | 0.45 | 24.85 |
| | | | 942.50 | 49.42 | 69.82 | 198.32 | |
| Полдник | | Пирожек с капустой | 70 | 176.00 | 7.16 | 5.99 | 23.40 |
| | | Чай с лимоном | 200 | 41.02 | 0.05 | 0.01 | 10.20 |
| | | | | 217.02 | 7.21 | 6.00 | 33.60 |
| Ужин | | Рыба припущ. с овощами | 70 | 214.03 | 19.66 | 13.68 | 3.18 |
| | | Рис отварной | 150 | 387.40 | 14.50 | 4.40 | 83.60 |
| | | Чай с сахаром | 200 | 40.19 | 0.00 | 0.00 | 10.05 |
| | 14 | Хлеб пшенич. | 50 | 108.50 | 3.58 | 0.45 | 24.85 |
| | | | | 750.12 | 37.74 | 18.53 | 121.68 |
| 2 ужин | 515 | Молоко | 200 | 106.00 | 5.80 | 5.00 | 9.60 |
| | 554/2012 | Ватрушка с повидлом | 70 | 243.07 | 4.98 | 2.31 | 50.58 |
| | | | | 349.07 | 10.78 | 7.31 | 60.18 |