

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШИ



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10 лет

Дата:

29.09.2022

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

9 День

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
		Груша	100	42.03	0.30		10.47
			920.19	32.40	27.92	89.98	
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