МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп 5 День **Дата: 13.01.2023**

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	180/2012	Каша ячневая	200	142.52	5.83	4.53	19.60
		Батон с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
	501	Кофеный напиток с молоком	200	93.37	2.90	2.51	14.78
				382.89	*9.93*	*19.54*	*41.88*
Обед	174	Суп картофельный с геркулесом и сметаной	250/10	176.00	2.69	2.84	17.46
		Биточки рыбные с маслом	100 / 5	213.28	13.23	1.89	6.84
	312	Картофельное пюре	200 /50	196.27	3.99	6.24	26.58
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	377	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
				735.07	*23.54*	*11.43*	*85.93*
Полдник	90	Булочка с кунжутом	60	144.03	3.52	3.55	24.50
	376	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				184.22	*3.52*	*3.55*	*34.55*