



*Зверева
С.И. Сидорова*

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Дата:

16.01.2023

6 День

МБОУ СОШИ

Отд./корп

Школа

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	260/2013	Каша "Дружба" молочная	180	431.00	5.26	11.66	25.06
		Бутерброт с повидлом	30/15				
		Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
				472.02	5.31	11.67	35.26
Обед	174	Суп картофельный с вермишелью и курой	200/20	176.00	2.69	2.84	17.46
		Шницель из кур.грудки с соусом	90/ 30	267.32	13.50	9.64	8.35
		Рис отварной	150	254.30	7.79	10.72	24.27
	376	Компот из св.яблок	200	39.40	0.00	0.00	10.50
		Фрукт	100	42.03	0.30		10.47
		Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				887.55	27.86	23.65	95.90
Полдник		Булочка домашняя	60	243.34	4.75	8.12	37.81
		Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
				306.32	4.77	8.14	53.48
Ужин		Плов из отварной курицы	200	359.00	19.60	15.90	37.90
		Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	14	Хлеб пшенич.	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				507.69	23.18	16.35	72.80
2 ужин		Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
		Шанешка с картоф.	60	312.00	4.16	12.32	41.92
				418.00	9.96	17.32	51.52