

Утверждено:
СН [подпись]



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа

МБОУ СОШ1

Отд./корп

8 День

Дата:

18.01.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак		Каша пшеничная	180	213.16	6.38	7.62	29.78
		Бутерброт с повидлом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
		Кофейный напиток	200	93.37	2.90	2.51	14.78
Обед		Суп картофельный с рыбной консервой	200/35	453.53	10.48	22.63	52.06
	106	Гуляш из курицы	100/50	167.85	0.58	2.43	1.72
		Макаронные изделия	150	291.17	12.93	10.31	19.93
		Какао со сгущ. молоком	200	237.00	15.00	54.00	23.90
	14	Хлеб	50	115.40	1.60	1.60	24.70
		Фрукт	150	108.50	3.58	0.45	24.85
Полдник		Шаньга наливная		42.03	0.30		10.47
	376	Чай с сахаром	60	961.95	33.99	68.79	105.57
		Чай с сахаром	200	312.00	4.16	12.32	41.92
Ужин		Котлета рыбная	90	40.19	0.00	0.00	10.05
	75	Котлета рыбная		352.19	4.16	12.32	51.97
		Картофельное пюре	150	113.00	13.90	2.10	9.60
	377	Чай с лимоном	200	237.00	15.00	54.00	23.90
2 ужин	14	Хлеб пшенич.ржан	50	41.02	0.05	0.01	10.20
		Хлеб пшенич.ржан		108.50	3.80	0.45	24.85
		Кефир		499.52	32.75	56.56	68.55
	14	Хлеб пшенич.ржан.	200	30.00	3.00	0.05	3.08
		Хлеб пшенич.ржан.	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				138.50	6.80	0.50	27.93