



МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

Школа: МБОУ СОШИ Отд./корп 9 День Дата: 19.01.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (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
	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.	250/20/10		9.19	10.89	8.83
	174	Голубцы с соусом	100 / 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
	450	Вафли	30	120.03	2.94	2.96	20.42
				998.19	35.04	30.88	99.93
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
2 Ужин				755.53	36.16	27.21	94.07
		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