

Завсегдатаю:
ОМ Школы № 1



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10 лет

Дата: 19.01.2023

9 День

Отд./корп

МБОУ СОШИ

Школа

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
Обед		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
	450	Вафли	30	120.03	2.94	2.96	20.42
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
		Курица отварная	100	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
2 ужин	14	Хлеб пшенич.ржан.	50	108.50	3.80	0.45	24.85
		Молоко	200	755.53	36.16	27.21	94.07
	14	Хлеб пшенич.ржан.	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				214.50	9.60	5.45	34.45