



МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

Школа: МБОУ СОШИ Отд./корп: 10 День Дата: 20.01.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак		Каша манная	200	279.00	7.74	11.80	35.50
	310/2012	Яйцо вареное	40	3.02	0.24	0.22	0.01
	90	Бутерброт с сыром	30/15	153	6.7	9.5	9.9
	*	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
Обед				475.21	14.68	21.52	55.46
	102	Щи из свежей капусты	250/10	264.40	10.90	12.00	25.60
		Ёжики с соусом	100 / 50	251.33	11.32	11.88	9.20
		Рожки, зел.горошек	200 / 30	209.04	6.84	4.69	34.84
	376	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	450	Пряник	50	167.90	2.40	1.40	38.85
				1041.36	35.04	30.42	143.39