Утверждаю:

МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп **1** День **Дата:** **23.01.2023**

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	283/2012	Каша рисовая	200	213.21	5.08	6.93	32.62
	94	Батон с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
	501	Кофейный напиток	200	93.37	2.90	2.51	14.78
				453.58	*9.18*	*21.94*	*54.90*
Обед	82	Борщ из свежей капусты с тушенкой и сметаной	250/20/10	103.75	1.80	4.92	10.94
	260/2013	Каша "Дружба"	200	226.20	5.26	11.66	25.06
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	376	Чай	200	40.19	0.00	0.00	10.05
		Фрукт	150	42.03	0.30		10.47
				520.67	*10.94*	*17.03*	*81.37*
Полдник	578/2012	Булочка домашняя	60	144.03	3.52	3.55	24.50
	377	Чай с лимоном	220	41.02	0.05	0.01	10.20
				185.05	*3.57*	*3.56*	*34.70*
Ужин	311/2012	Омлет натуральный	120	167.29	9.10	13.27	2.86
	75	Винегрет овощной	75	82.55	0.70	5.02	3.65
	94	Бутерброт с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
	495	Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
				461.74	*12.09*	*31.73*	*27.04*
2 ужин		Кефир	200	30.00	3.00	0.05	3.08
	14	Хлеб пшенич.	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				138.50	*6.58*	*0.50*	*27.93*