

Звертрасо:  
Школа СР



**МЕНЮ**

Возрастная категория: 11-18 лет

Дата: **24.01.2023**

2 День

Отд./корп

МБОУ СОШИ

Школа

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>	247	Каша геркул. вязкая	200/10	287.40	8.56	14.12	31.40
	90	Бутерброт с сыром	30/15	153	6.7	9.5	9.9
	497	Какао с молоком	200	99.77	3.48	2.86	15.02
				540.17	18.74	26.48	56.32
<b>Обед</b>	102	Суп картофельный с горохом с курой	250/10	148.25	5.48	5.26	16.53
	268	Котлета с подливой	100	291.15	12.87	18.87	15.32
	305	Гречка отварная, огурец св.	180/30	478.40	18.60	4.40	88.60
	376	Чай	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	14	Хлеб	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				1066.49	40.75	28.98	155.35
<b>Полдник</b>	450	Печенье	50	120.03	2.94	2.96	20.42
	377	Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
				183.01	2.96	2.98	36.09
<b>Ужин</b>	312	Картофельное пюре	200 /50	196.27	3.99	6.24	26.58
	174	Голубцы ленивые	100	232.93	12.93	10.31	19.93
	310/2012	Яйцо вареное	40	3.02	0.24	0.22	0.01
		Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
				497.12	18.25	17.71	59.55
<b>2 ужин</b>	515	Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
		Гребешок с повидлом	70	153.00	6.70	9.50	9.90
				259.00	12.50	14.50	19.50