

Зеленая СМ



МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

Школа	МБОУ СОШ	Отд./корп	3 День	Дата:			
Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	282/2012	Каша пшеничная	200	213.16	6.38	7.62	29.78
		Батон с повидлом	30/15				
		Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
		Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	253.35	6.38	7.62	39.83
Обед	87	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	148.25	5.48	5.26	16.53
	243	Шницель куриный	90	164.00	5.55	15.55	0.25
	203	маслом	180	267.15	7.44	7.90	41.57
	14	Хлеб	50	108.50	3.80	0.45	24.85
	349	Компот из сушеных плодов или ягод	200	125.00	1.60		109.40
Полдник		Фрукт	100	42.03	0.30		10.47
	450	Вафли	30	854.93	24.17	29.16	203.07
	376	Чай	200	120.03	2.94	2.96	20.42
		Овощи в молоч. Соусе	200	40.19	0.00	0.00	10.05
		Овощи в молоч. Соусе	200	160.22	2.94	2.96	30.47
Ужин	75	Котлета рыбная любительская	100	201.00	4.00	13.50	16.00
	94	Бутерброт с маслом	30/10	113.00	13.90	2.10	9.60
		Чай с молоком	200	147.00	1.20	12.50	7.50
2 ужин	515	Молоко	200	64.90	1.09	0.94	13.03
	14	Хлеб ржан.пшенич.	50	525.90	20.19	29.04	46.13
			200	106.00	5.80	5.00	9.60
			50	108.50	3.80	0.45	24.85
				214.50	9.60	5.45	34.45