

Ивергасо
Муромов СМ



МЕНЮ

Возрастная категория: 11-18 лет

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп 6 День Дата: 30.01.2023

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	260/2013	Каша "Дружба" молочная	200	431.00	5.26	11.66	25.06
		Бутерброт с повидлом	30/15				
		Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
Обед		Суп картофельный с вермишелью и		472.02	5.31	11.67	35.26
	174	курой	250/10	176.00	2.69	2.84	17.46
		Шницель из кур.грудки с соусом	100/ 30	267.32	13.50	9.64	8.35
		Рис отварной	200	254.30	7.79	10.72	24.27
	376	Компот из св.яблок	200	39.40	0.00	0.00	10.50
		Фрукт	100	42.03	0.30		10.47
Полдник	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
		Булочка домашняя		887.55	27.86	23.65	95.90
		Кисель	60	243.34	4.75	8.12	37.81
			200	62.98	0.02	0.02	15.67
Ужин		Плов из отварной курицы	200	306.32	4.77	8.14	53.48
		Чай с сахаром	200	359.00	19.60	15.90	37.90
	14	Хлеб пшенич.	50	40.19	0.00	0.00	10.05
2 Ужин				108.50	3.58	0.45	24.85
		Молоко	200	507.69	23.18	16.35	72.80
		Шанешка с картоф.	60	106.00	5.80	5.00	9.60
				312.00	4.16	12.32	41.92
				418.00	9.96	17.32	51.52