

*Ивертаса*  
*Мунисипал*



**МЕНЮ**  
Возрастная категория: 11-18 лет

Дата: **31.01.2023**

Школа: МБОУ СОШИ Отд./корп: 7 День

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак		Каша из 3х злаков	200	226.16	7.38	6.66	31,25,78
	90	Бутерброт с сыром	30/15	153.00	6.70	9.50	9.90
		Какао с молоком	200	99.77	3.48	2.86	15.02
				478.93	17.56	19.02	24.92
	96	Борщ с говядиной	20/250/10	180.30	30.00	45.00	17.70
Обед	174	Жаркое по домашнему из курицы	250	356.50	12.86	22.74	8.33
		Напиток из шиповника	200	125.00	1.60		109.40
		Конд.изделие	50	172.20	1.38	1.63	38.04
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				942.50	49.42	69.82	198.32
Полдник		Пирожек с капустой	70	176.00	7.16	5.99	23.40
		Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
				217.02	7.21	6.00	33.60
Ужин		Рыба припуш. с овощами	70	214.03	19.66	13.68	3.18
		Рис отварной	200	387.40	14.50	4.40	83.60
		Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
14	Хлеб пшенич.	50	108.50	3.58	0.45	24.85	
				750.12	37.74	18.53	121.68
2 ужин	515	Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	554/2012	Ватрушка с повидлом	70	243.07	4.98	2.31	50.58
				349.07	10.78	7.31	60.18