



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

День 3

Дата:

02.10.2024

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	258	Каша пшенная	185	299,00	8,72	12,86	37,12
	541	Ватрушка с картофелем	50	147,50	4,50	2,12	27,80
	493/2013	Чай с вареньем	230	39,40	0,00	0,00	10,50
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	108,50	3,80	0,45	24,85
			<b>490</b>	<b>594,40</b>	<b>17,02</b>	<b>15,43</b>	<b>100,27</b>
Обед	142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200\20\10	198,50	5,48	5,26	16,53
	345/2013	Щницель рубленый	90	187,20	12,51	1,89	8,64
	203	Рожки отварные	150	209,62	5,64	4,79	36,00
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,80	0,45	24,85
	349/2013	Компот из сухофруктов	200	125,00	1,60		109,40
		Арбуз	200	42,03	0,30		10,47
			<b>870</b>	<b>870,85</b>	<b>29,33</b>	<b>12,39</b>	<b>205,89</b>
Полдник	450/2013	Пряники	50	430,00	6,53	25,52	61,11
	493/2013	Чай с сахаром	215	39,40	0,00	0,00	10,50
			<b>265</b>	<b>469,40</b>	<b>6,53</b>	<b>25,52</b>	<b>71,61</b>
Ужин	429/2013	Картофельное пюре	150	196,27	3,99	6,24	26,58
	308/2018	Котлета рыбная	90	113,00	13,90	2,10	9,60
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,80	0,45	24,85
	495/2013	Чай с вареньем	200\30	64,90	1,09	0,94	13,03
			<b>520</b>	<b>482,67</b>	<b>22,78</b>	<b>9,73</b>	<b>74,06</b>
2 ужин	515/2013	Молоко	200	106,00	5,80	5,00	9,60
	202/2013	Булочка	50	153,00	3,44	1,04	20,40
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2195</b>	<b>2570,32</b>	<b>79,10</b>	<b>64,11</b>	<b>472,23</b>