



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

День 4

Дата:

03.10.2024

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	277/2012	Каша манная	180	206,50	4,70	5,31	23,90
	310/2012	Яйцо вареное	60	96,00	7,44	6,96	0,05
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	108,50	3,80	0,45	24,85
	202/2013	Пирог с яблоком	50	131,00	3,44	1,04	20,40
	493/2013	Чай с сахаром	200	40,19	0,00	0,00	10,05
			<b>490</b>	<b>582,19</b>	<b>19,38</b>	<b>13,76</b>	<b>79,25</b>
Обед	134/2013	Рассольник Ленинградский	200\20\10	168,25	5,48	5,26	16,53
	416/2012	Плов из отварной курицы	250	467,90	19,60	15,90	37,90
	349\2013	Компот	200	125,00	1,60	0,00	109,40
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,80	0,45	24,85
			<b>780</b>	<b>869,65</b>	<b>30,48</b>	<b>21,61</b>	<b>188,68</b>
Полдник	590\2012	Печенье	40	417,00	7,50	9,80	74,20
	494/2013	Чай с лимоном	220	41,02	0,05	0,01	10,20
			<b>260</b>	<b>458,02</b>	<b>7,55</b>	<b>9,81</b>	<b>84,40</b>
Ужин	510/2012	Сосиска в тесте	25\30	294,00	4,16	12,32	41,92
	075/2013	Рагу овощное	200	135,00	3,00	8,02	12,90
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	54,25	1,90	0,24	12,42
	517/2012	Кисель	200	62,98	0,02	0,02	15,67
			<b>425</b>	<b>546,23</b>	<b>9,08</b>	<b>20,60</b>	<b>82,91</b>
2 ужин		Ряженка	200	84,00	3,00	6,00	44,56
	580/2013	Булочка домашняя	50	108,50	3,80	0,45	24,85
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2005</b>	<b>2564,59</b>	<b>70,29</b>	<b>66,23</b>	<b>460,09</b>