



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа  Отд./корп  Дата:  День

| Прием пищи | № рец.   | Наименование блюда            | Выход, г   | Энергет.ценность (ккал) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   |
|------------|----------|-------------------------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | 268/2013 | Каша рисовая молочная         | 185        | 345,90                  | 6,82         | 9,48         | 40,70         |
|            | 202/2013 | Батон                         | 50         | 153,00                  | 3,44         | 1,04         | 20,40         |
|            | 194/2013 | Масло сливочное               | 10         | 60,30                   | 0,80         | 7,20         | 0,11          |
|            | 108/2013 | Хлеб пшеничный                | 25         | 108,50                  | 3,58         | 0,45         | 24,85         |
|            | 493/2013 | Чай с сахаром                 | 215        | 40,19                   | 0,00         | 0,00         | 10,05         |
|            |          |                               | <b>460</b> | <b>707,89</b>           | <b>14,64</b> | <b>18,17</b> | <b>96,11</b>  |
| Обед       | 142/2013 | Щи из свежей капусты с        | 230        | 198,50                  | 5,48         | 5,26         | 16,53         |
|            | 075/2013 | Фрикадельки                   | 120        | 195,18                  | 17,51        | 8,90         | 11,29         |
|            | 291/2013 | Макаронные изделия отварные с | 150        | 254,30                  | 7,79         | 10,72        | 24,27         |
|            | 108/2013 | Хлеб пшеничный                | 50         | 108,50                  | 3,58         | 0,45         | 24,85         |
|            | 493/2013 | Чай с сахаром                 | 215        | 40,19                   | 0,00         | 0,00         | 10,05         |
|            |          |                               | <b>765</b> | <b>796,67</b>           | <b>34,36</b> | <b>25,33</b> | <b>86,99</b>  |
| Полдник    | 450/2013 | Печенье                       | 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       | 311/2012 | Омлет натуральный             | 110        | 167,29                  | 13,20        | 13,27        | 2,86          |
|            | 75/2013  | Винегрет овощной              | 70         | 102,30                  | 0,70         | 5,02         | 3,65          |
|            | 108      | Хлеб пшеничный                | 25         | 117,50                  | 3,95         | 0,50         | 24,15         |
|            | 541      | Ватрушка с картошкой          | 70         | 147,50                  | 4,50         | 2,12         | 27,80         |
|            | 495/2013 | Чай с молоком                 | 230        | 64,90                   | 1,09         | 0,94         | 13,03         |
|            |          |                               | <b>490</b> | <b>599,49</b>           | <b>23,44</b> | <b>21,85</b> | <b>71,49</b>  |
| 2 ужин     |          | Кефир                         | 200        | 120,00                  | 5,80         | 6,80         | 8,00          |
|            |          |                               | <b>200</b> | <b>120,00</b>           | <b>5,80</b>  | <b>6,80</b>  | <b>8,00</b>   |
|            |          | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>          |            | <b>2693,45</b>          | <b>84,77</b> | <b>97,67</b> | <b>334,20</b> |