



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

День

Дата:

23.09.2024

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	268/2013	Каша рисовая молочная	185	345,90	6,82	9,48	40,70
	202/2013	Ватрушка с творогом	50	131,00	3,44	1,04	20,40
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	108,50	3,58	0,45	24,85
	494/2013	Чай с лимоном	220	41,02	0,05	0,01	10,20
			<b>480</b>	<b>626,42</b>	<b>13,89</b>	<b>10,98</b>	<b>96,15</b>
Обед	157/2013	Суп карт.с рисом и курой	200\20	165,78	3,57	2,67	8,95
	265/2013	Шницель куриный	90	267,32	13,50	9,64	8,35
	125/2012	Соус томатный	30	63,20	0,10	0,80	15,80
	291/2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150	254,30	7,79	10,72	24,27
	507/2013	Компот из св.яблок	200	39,40	0,00	0,00	10,50
		Фрукт	100	42,03	0,30		10,47
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,58	0,45	24,85
		<b>840</b>	<b>940,53</b>	<b>28,84</b>	<b>24,28</b>	<b>103,19</b>	
Полдник	578/2012	Булочка домашняя	75	343,00	8,12	37,81	62,10
	517/2012	Кисель	200	62,98	0,02	0,02	15,67
			<b>275</b>	<b>405,98</b>	<b>8,14</b>	<b>37,83</b>	<b>77,77</b>
Ужин	416/2012	Плов из отварной курицы	250	467,90	19,60	15,90	37,90
	493/2013	Чай с сахаром	215	40,19	0,00	0,00	10,05
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	108,50	3,58	0,45	24,85
			<b>490</b>	<b>616,59</b>	<b>23,18</b>	<b>16,35</b>	<b>72,80</b>
2 ужин		Молоко	200	106,00	5,80	5,00	9,60
	313/2013	Шанежка с картоф.	60	312,00	4,16	12,32	41,92
			<b>260</b>	<b>418,00</b>	<b>9,96</b>	<b>17,32</b>	<b>51,52</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2345</b>	<b>3007,52</b>	<b>84,01</b>	<b>106,76</b>	<b>401,43</b>