



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

День

Дата:

25.09.2024

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценнос ть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	268/2013	Каша Дружба	185	275,28	6,65	10,34	38,88
		Сочник с повидлом	50	172,20	2,38	1,63	38,04
	108/2013	Хлеб	25	108,50	3,58	0,45	24,85
		Кофейный напиток	200	93,37	2,90	2,51	14,78
			460	649,35	15,51	14,93	116,55
Обед	153/2013	Суп с рыбными консервами	200\30	185,90	0,58	2,43	1,72
	411/2013	Тефтели в соусе	90\30	245,96	14,93	17,49	7,21
	291/2013	Макаронные изделия	150	209,62	5,64	4,79	36,00
	507/2013	Компот из св.яблок	200	39,40	0,00	0,00	10,50
	108/2013	Хлеб	50	108,50	3,58	0,45	24,85
		Фрукт	150	42,03	0,30	0,00	10,47
			900	831,41	25,03	25,16	83,54
Полдник		Шаньга наливная	75	392,60	4,16	12,32	41,92
	493/2013	Чай с сахаром	215	40,19	0,00	0,00	10,05
			290	432,79	4,16	12,32	51,97
Ужин	075/2013	Фрикадельки	90	113,00	15,80	2,10	9,60
	101/2012	Рис	150	237,00	18,00	54,00	23,90
	494/2013	Чай с лимоном	220	41,02	0,05	0,01	10,20
	108/2013	Хлеб пшенич.ржан	50	108,50	3,80	0,45	24,85
			510	499,52	37,65	56,56	68,55
2 ужин		Кефир	200	30,00	3,00	0,05	3,08
	580/2013	Булочка молочная	50	108,50	3,80	0,45	24,85
			250	138,50	6,80	0,50	27,93
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2410	2551,57	89,15	109,47	348,54