


 И. О. ДИРЕКТОРА
 С. В. МОЖИНОВА

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа Отд./корп День

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак		Каша геркулесовая	180	142,52	5,83	4,53	19,60
		Слойка Уральская	50	50,00	0,20	0,00	33,00
	194/2013	Масло сливочное	10	60,30	0,80	6,20	0,11
	108/2013	Хлеб	25	108,50	3,58	0,45	24,85
	494/2013	Чай с лимоном	220	41,02	0,05	0,01	10,20
			410	402,34	10,46	11,19	87,76
Обед	147/2012	Суп овощной	200\20\10	269,85	9,19	10,89	8,83
	075/2013	Фрикадельки	90\30	195,18	17,51	8,90	11,29
	429/2013	Картофельное пюре	150	237,00	15,00	54,00	23,90
	493/2013	Чай с сахаром	215	40,19	0,00	0,00	10,05
	108/2013	Хлеб	50	108,50	3,58	0,45	24,85
	588/2013	Вафли	30	120,03	2,94	2,96	20,42
			795	970,75	48,22	77,20	99,34
Полдник		Ватрушка с картошкой	60	312,00	4,16	12,32	41,92
	494/2013	Чай	215	41,02	0,05	0,01	10,20
			275	353,02	4,21	12,33	52,12
Ужин	235/2013	Курица отварная	90	339,69	24,92	18,86	17,60
	291/2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150	267,15	7,44	7,90	41,57
	493/2013	Чай с сахаром	215	40,19	0,00	0,00	10,05
	108/2013	Хлеб пшенич.	50	108,50	3,80	0,45	24,85
			505	755,53	36,16	27,21	94,07
2 ужин		Ряженка	200	106,00	5,80	5,00	9,60
	108/2013	Булочка веснушка	50	108,50	3,80	0,45	24,85
			250	214,50	9,60	5,45	34,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2235	2696,14	108,65	133,38	367,74