

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Кондратьева А.В.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШИ

Можинова С.В.

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

День

Дата:

13.01.2025

| Прием пищи | № рец.   | Наименование блюда     | Выход, г    | Энергет.ценно<br>сть (ккал) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   |
|------------|----------|------------------------|-------------|-----------------------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | 260/2013 | Каша "Дружба" молочная | 210         | 431,00                      | 5,26         | 11,66        | 25,06         |
|            | 578\2012 | Булочка "Домашняя"     | 75          | 72,80                       | 4,64         | 5,90         | 0,00          |
|            | 108      | Хлеб                   | 25          | 47,00                       | 1,58         | 0,20         | 9,66          |
|            | 497\2013 | Какао                  | 200         | 93,37                       | 3,90         | 2,51         | 17,78         |
|            |          |                        | <b>510</b>  | <b>644,17</b>               | <b>15,38</b> | <b>20,27</b> | <b>52,50</b>  |
| Обед       | 142\2013 | Щи из св.капусты       | 250         | 183,56                      | 4,50         | 4,92         | 10,94         |
|            | 075\2013 | Зразы                  | 90          | 215,15                      | 14,38        | 13,28        | 9,54          |
|            | 101      | Рис отварной           | 150         | 209,62                      | 5,64         | 4,79         | 36,00         |
|            | 108/2013 | Хлеб                   | 50          | 108,50                      | 3,58         | 0,45         | 24,85         |
|            | 349      | Компот                 | 215         | 40,19                       | 0,00         | 0,00         | 10,50         |
|            |          |                        | <b>755</b>  | <b>757,02</b>               | <b>28,10</b> | <b>23,44</b> | <b>91,83</b>  |
| Полдник    | 202\2013 | Булочка Школьная       | 50          | 417,00                      | 7,50         | 9,80         | 74,20         |
|            | 493      | Чай с сахаром          | 215         | 41,02                       | 0,05         | 0,01         | 10,20         |
|            |          |                        | <b>265</b>  | <b>458,02</b>               | <b>7,55</b>  | <b>9,81</b>  | <b>84,40</b>  |
| Ужин       | 311/2012 | Омлет натуральный      | 100         | 167,29                      | 13,20        | 13,27        | 2,86          |
|            | 75/2013  | Винегрет овощной       | 60          | 102,30                      | 0,70         | 5,02         | 3,65          |
|            | 108      | Хлеб пшеничный         | 25          | 117,50                      | 3,95         | 0,50         | 24,15         |
|            | 493      | Чай с сахаром          | 215         | 41,02                       | 0,05         | 0,01         | 10,20         |
|            |          |                        | <b>400</b>  | <b>428,11</b>               | <b>17,90</b> | <b>18,80</b> | <b>40,86</b>  |
| 2 ужин     |          | Йогурт                 | 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>2130</b> | <b>2407,32</b>              | <b>74,73</b> | <b>79,12</b> | <b>277,59</b> |