



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	554	Каша ячневая	210	299,00	8,72	12,86	37,12
	541	Ватрушка с повидлом	75	147,50	4,50	2,12	27,80
	501	Напиток кофейный	200	122,00	1,40	0,00	29,00
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	108,50	3,80	0,45	24,85
			510	677,00	18,42	15,43	118,77
Обед	157\2013	Суп карт.с рисом и курой	230	198,50	5,48	5,26	16,53
	411\2013	Тефтели в соусе	120	187,20	12,51	1,89	8,64
	291	Рожки	150	196,27	3,99	6,24	26,58
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,80	0,45	24,85
	493	Чай с сахаром	215	125,00	1,60		109,40
		Мандарины	60	42,03	0,30		10,47
		825	857,50	27,68	13,84	196,47	
Полдник	590\2012	Печенье	50	430,00	6,53	25,52	61,11
	503	Кисель	200	39,40	0,00	0,00	10,50
			250	469,40	6,53	25,52	71,61
	308/2018	Котлета рыбная любительская	90	113,00	13,90	2,10	9,60
	429\2013	Пюре картофельное	150	196,27	3,99	6,24	26,58
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,80	0,45	24,85
	493	Чай с сахаром	230	64,90	1,09	0,94	13,03
			290	482,67	22,78	9,73	74,06
2 ужин	515/2013	Кефир	200	106,00	5,80	5,00	9,60
			200	106,00	5,80	5,00	9,60
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2075	2592,57	81,21	69,52	470,51