

## МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

День

Дата:

15.01.2025



Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	268/2013	Каша рисовая молочная	210	345,90	6,82	9,48	40,70
	497/2013	Какао с молоком	200	99,77	3,48	2,86	15,02
	108/2013	Хлеб	25	108,50	3,58	0,45	24,85
	202/2013	Пирог с яблоком	75	131,00	3,44	1,04	20,40
			<b>460</b>	<b>685,17</b>	<b>17,32</b>	<b>13,83</b>	<b>100,97</b>
Обед	128/2013	Борщ из свежей капусты	230	180,30	30,00	45,00	17,70
	075/2013	Фрикадельки	75	195,18	17,51	8,90	11,29
	101/2012	Рис	150	237,00	18,00	54,00	23,90
	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
	588/2013	Пряники		120,03	2,94	2,96	20,42
		<b>795</b>	<b>880,41</b>	<b>72,03</b>	<b>111,31</b>	<b>108,66</b>	
Полдник	554/2012	Ватрушка с повидлом	50	243,07	4,98	2,31	50,58
	494/2013	Чай	215	41,02	0,05	0,01	10,20
			<b>265</b>	<b>284,09</b>	<b>5,03</b>	<b>2,32</b>	<b>60,78</b>
Ужин	235/2013	Рагу с курицей	90	339,69	24,92	18,86	17,60
	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
			<b>355</b>	<b>488,38</b>	<b>28,72</b>	<b>19,31</b>	<b>52,50</b>
2 ужин		Йогурт	200	106,00	5,80	5,00	9,60
			<b>200</b>	<b>106,00</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2075</b>	<b>2444,05</b>	<b>128,90</b>	<b>151,77</b>	<b>332,51</b>