



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Дата:

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

День

16.01.2025

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	277/2012	Каша манная молочная	185	182,21	4,70	5,31	23,90
	578/2012	Пирожек с капустой	50	324,00	7,16	5,99	23,40
	108/2013	Хлеб	25	108,50	3,58	0,45	24,85
	493/2013	Чай с сахаром	215	40,19	0,00	0,00	10,05
			510	654,90	15,44	11,75	82,20
Обед	134/2013	Рассольник Домашний	230	168,25	5,48	5,26	16,53
	345/2013	Шницель	90	187,20	12,51	1,89	8,64
	101/2012	Греча	150	237,00	18,00	54,00	23,90
	349/2013	Компот из яблок	200	125,00	1,60		109,40
		Печенье	40	172,20	1,38	1,63	38,04
	108/2013	Хлеб	50	108,50	3,58	0,45	24,85
		730	998,15	42,55	63,23	221,36	
Полдник	202/2013	Булочка дорожная	50	153,00	3,44	1,04	20,40
	494/2013	Чай с молоком	230	41,02	0,05	0,01	10,20
			280	194,02	3,49	1,05	30,60
Ужин	113/2012	Котлета рыбная	90	214,03	19,66	13,68	3,18
	429\2013	Пюре картофельное	150	196,27	3,99	6,24	26,58
	493/2013	Чай с сахаром	215	40,19	0,00	0,00	10,05
	108/2013	Хлеб пшенич.	50	108,50	3,58	0,45	24,85
			505	558,99	27,23	20,37	64,66
2 ужин	515	Кефир	200	106,00	5,80	5,00	9,60
			200	106,00	5,80	5,00	9,60
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2225	2512,06	94,51	101,40	408,42