

МБОУ СОШ
И. О. ДИРЕКТОРА
С. В. МОЖИНОВА

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа

МБОУ СОШ

Отд./корп

День

Дата:

21.01.2025

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	268/2013	Каша рисовая молочная	185	345,90	6,82	9,48	40,70
	578/2012	Пирожек с капустой	50	324,00	7,16	5,99	23,40
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	108,50	3,58	0,45	24,85
	503	Кисель	200	122,00	1,40	0,00	29,00
			460	900,40	18,96	15,92	117,95
Обед	128/2013	Борщ из свежей капусты	230	180,30	30,00	45,00	17,70
	265/2013	Тефтели	75	267,32	13,50	9,64	8,35
	101/2012	Рис	150	237,00	18,00	54,00	23,90
	493/2013	Чай с сахаром	215	40,19	0,00	0,00	10,05
		Печенье	100	42,03	0,30		10,47
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,58	0,45	24,85
		605	875,34	65,38	109,09	95,32	
Полдник	578/2012	Булочка Дорожная	50	343,00	8,12	37,81	62,10
	493/2013	Чай с сахаром	215	40,19	0,00	0,00	10,05
			50	383,19	8,12	37,81	72,15
Ужин	308/2018	Котлета рыбная	75	113,00	13,90	2,10	9,60
	429/2013	Картофельное пюре	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 пшеничный	50	108,50	3,80	0,45	24,85
			490	457,96	21,69	8,79	71,08
2 ужин		Йогурт	200	106,00	5,80	5,00	9,60
			200	106,00	5,80	5,00	9,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1805	2722,89	119,95	176,61	366,10