

МБОУ СОШ
И.О. ДИРЕКТОРА
С.В. МОЖИНОВА

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Дата:

Школа

МБОУ СОШ

Отд./корп

День

22.01.2025

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	258	Каша пшенная	185	299,00	8,72	12,86	37,12
	501	Напиток кофейный	200	93,37	3,90	2,51	17,78
	554	Булочка "Выборская"	50	72,80	4,64	5,90	0,00
	201	Хлеб	25	47,00	1,58	0,20	9,66
			410	512,17	18,84	21,47	64,56
Обед	147/2012	Суп карт.с горохом	230	269,85	9,19	10,89	8,83
	308/2018	Котлета рыбная любительская	90	113,00	13,90	2,10	9,60
	429/2013	Картофельное пюре	150	196,27	3,99	6,24	26,58
	349/2013	Компот из сухофруктов	200	125,00	1,60		109,40
	108/2013	Хлеб	50	108,50	3,58	0,45	24,85
	588/2013	Пряники	50	120,03	2,94	2,96	20,42
			795	932,65	35,20	22,64	199,68
Полдник	202/2013	Булочка дорожная	50	153,00	3,44	1,04	20,40
	494/2013	Чай	215	41,02	0,05	0,01	10,20
			265	194,02	3,49	1,05	30,60
Ужин	075/2013	Фрикадельки	75	113,00	15,80	2,10	9,60
		Макаронные изделия отварные с					
	291/2013	маслом	150	267,15	7,44	7,90	41,57
	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
			490	528,84	27,04	10,45	86,07
2 ужин		Йогурт	200	106,00	5,80	5,00	9,60
			200	106,00	5,80	5,00	9,60
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2160	2273,68	90,37	60,61	390,51