

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



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

День

Дата:

30.01.2025

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
	202/2013	Булочка Дорожная	50	153,00	3,44	1,04	20,40
	506/2012	Чай с лимоном	220	40,19	0,00	0,00	10,05
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	108,50	3,80	0,45	24,85
			<b>480</b>	<b>600,69</b>	<b>15,96</b>	<b>14,35</b>	<b>92,42</b>
Обед	142/2013	Борщ из свежей капусты	230	198,50	5,48	5,26	16,53
	416/2012	Плов	200	467,90	19,60	15,90	37,90
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,80	0,45	24,85
	349/2013	Компот	200	125,00	1,60		109,40
	450/2013	Печенье	40	430,00	6,53	25,52	61,11
		<b>720</b>	<b>1329,90</b>	<b>37,01</b>	<b>47,13</b>	<b>249,79</b>	
Полдник	578/2012	Пирожек с капустой	50	324,00	7,16	5,99	23,40
	493/2013	Чай с сахаром	215	39,40	0,00	0,00	10,50
		<b>265</b>	<b>363,40</b>	<b>7,16</b>	<b>5,99</b>	<b>33,90</b>	
	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
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,80	0,45	24,85
	495/2013	Чай с молоком	230	64,90	1,09	0,94	13,03
		<b>275</b>	<b>482,67</b>	<b>22,78</b>	<b>9,73</b>	<b>74,06</b>	
2 ужин	515/2013	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>1940</b>	<b>2882,66</b>	<b>88,71</b>	<b>82,20</b>	<b>459,77</b>