

Утверждено  
И. О. ДИРЕКТОРА  
С. В. МОЖИНОВА



МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Школа  Отд./корп

День

Дата:

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	258	Каша пшенная	210	299,00	8,72	12,86	37,12
	578	Булочка Домашняя	50	343,00	8,12	37,81	62,10
	108/2013	Хлеб	25	108,50	3,58	0,45	24,85
	494/2013	Чай с лимоном	220	41,02	0,05	0,01	10,20
			<b>430</b>	<b>791,52</b>	<b>20,47</b>	<b>51,13</b>	<b>134,27</b>
Обед	147/2012	Суп овощной	280	269,85	9,19	10,89	8,83
	075/2013	Тефтели	90	195,18	17,51	8,90	11,29
	429/2013	Картофельное пюре	150	237,00	15,00	54,00	23,90
	349	Компот	200	125,00	1,60	0,00	109,40
	108/2013	Хлеб	50	108,50	3,58	0,45	24,85
	588/2013	Вафли	30	120,03	2,94	2,96	20,42
			<b>795</b>	<b>1055,56</b>	<b>49,82</b>	<b>77,20</b>	<b>198,69</b>
Полдник		Ватрушка с картошкой	60	312,00	4,16	12,32	41,92
	494/2013	Чай	215	41,02	0,05	0,01	10,20
			<b>275</b>	<b>353,02</b>	<b>4,21</b>	<b>12,33</b>	<b>52,12</b>
Ужин	75	Фрикадельки	90	113,00	15,80	2,10	9,60
	291/2013	Макаронные изделия отварные с 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
			<b>505</b>	<b>528,84</b>	<b>27,04</b>	<b>10,45</b>	<b>86,07</b>
2 ужин		Молоко	200	106,00	5,80	5,00	9,60
	108/2013	Булочка Домашняя	50	343,00	8,12	37,81	62,10
			<b>250</b>	<b>449,00</b>	<b>13,92</b>	<b>42,81</b>	<b>71,70</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2255</b>	<b>3177,94</b>	<b>115,46</b>	<b>193,92</b>	<b>542,85</b>