



МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Школа Отд./корп День Дата:

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	268/2013	Каша рисовая молочная	210	345,90	6,82	9,48	40,70
	202/2013	Батон	50	153,00	3,44	1,04	20,40
	194/2013	Масло сливочное	10	60,30	0,80	7,20	0,11
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	108,50	3,58	0,45	24,85
	493/2013	Чай с сахаром	215	40,19	0,00	0,00	10,05
			485	707,89	14,64	18,17	96,11
Обед	142/2013	Щи из свежей капусты с	280	198,50	5,48	5,26	16,53
	075/2013	Фрикадельки	120	195,18	17,51	8,90	11,29
	291/2013	Макаронные изделия отварные с	150	254,30	7,79	10,72	24,27
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,58	0,45	24,85
	493/2013	Чай с сахаром	215	40,19	0,00	0,00	10,05
			815	796,67	34,36	25,33	86,99
Полдник	450/2013	Печенье	50	430,00	6,53	25,52	61,11
	493/2013	Чай с сахаром	215	39,40	0,00	0,00	10,50
			265	469,40	6,53	25,52	71,61
Ужин	311/2012	Омлет натуральный	110	167,29	13,20	13,27	2,86
	75/2013	Винегрет овощной	70	102,30	0,70	5,02	3,65
	108	Хлеб пшеничный	25	117,50	3,95	0,50	24,15
	541	Ватрушка с картошкой	70	147,50	4,50	2,12	27,80
	495/2013	Чай с молоком	230	64,90	1,09	0,94	13,03
			490	599,49	23,44	21,85	71,49
2 ужин		Кефир	200	120,00	5,80	6,80	8,00
			200	120,00	5,80	6,80	8,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				2693,45	84,77	97,67	334,20