



МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп 3 День Дата: 18.09.2024

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
	541	Ватрушка с картофелем	50	147,50	4,50	2,12	27,80
	503	Кисель	200	122,00	1,40	0,00	29,00
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	108,50	3,80	0,45	24,85
			485	677,00	18,42	15,43	118,77
Обед	142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250\20\10	198,50	5,48	5,26	16,53
	345/2013	Шницель рубленый	100\30	187,20	12,51	1,89	8,64
	291/2013	Пюре картофельное	150	166,90	5,65	0,60	29,40
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,80	0,45	24,85
	349/2013	Компот из сухофруктов	200	125,00	1,60		109,40
		Фрукт	100	42,03	0,30		10,47
			910	828,13	29,34	8,20	199,29
Полдник	450/2013	Вафли	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	212/2012	Рагу овощное	150	201,00	4,00	13,50	16,00
	308/2018	Котлета рыбная любительская	90	113,00	13,90	2,10	9,60
	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
			520	487,40	22,79	16,99	63,48
2 ужин	515/2013	Молоко	200	106,00	5,80	5,00	9,60
			200	106,00	5,80	5,00	9,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2180	2567,93	82,88	71,14	462,75