



МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Дата:

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

День

23.09.2024

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	268/2013	Каша рисовая молочная	210	345,90	6,82	9,48	40,70
	202/2013	Ватрушка с творогом	50	131,00	3,44	1,04	20,40
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	108,50	3,58	0,45	24,85
	494/2013	Чай с лимоном	220	41,02	0,05	0,01	10,20
			505	626,42	13,89	10,98	96,15
Обед	157/2013	Суп карт.с рисом , курой	250\20	165,78	3,57	2,67	8,95
	265/2013	Шницель куриный	100	267,32	13,50	9,64	8,35
	125/2012	Соус томатный	30	63,20	0,10	0,80	15,80
	291/2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150	254,30	7,79	10,72	24,27
	507/2013	Компот из св.яблок	200	39,40	0,00	0,00	10,50
		Фрукт	100	42,03	0,30		10,47
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,58	0,45	24,85
		900	940,53	28,84	24,28	103,19	
Полдник	578/2012	Булочка домашняя	100	343,00	8,12	37,81	62,10
	517/2012	Кисель	200	62,98	0,02	0,02	15,67
			300	405,98	8,14	37,83	77,77
Ужин	416/2012	Плов из отварной курицы	250	467,90	19,60	15,90	37,90
	493/2013	Чай с сахаром	215	40,19	0,00	0,00	10,05
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,58	0,45	24,85
			515	616,59	23,18	16,35	72,80
2 ужин		Молоко	200	106,00	5,80	5,00	9,60
	313/2013	Шанежка с картоф.	60	312,00	4,16	12,32	41,92
			260	418,00	9,96	17,32	51,52
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2480	3007,52	84,01	106,76	401,43