

УТВЕРЖДАЮ
ИП Кондратьева А.В

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШИ

Можинова С.В.

МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Школа Отд./корп День

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	260/2013	Каша "Дружба" молочная	210	431,00	5,26	11,66	25,06
	554	Булочка "Выборская"	60	173,33	3,20	3,27	26,00
	108\2013	Хлеб	25	108,50	3,58	0,45	24,85
	501	Напиток кофейный	200	93,37	3,90	2,51	17,78
			495	806,20	15,94	17,89	93,69
Обед	128/2013	Борщ из свежей капусты	200\20\10	183,56	4,50	4,92	10,94
	422\2012	Биточек куриный с соусом	90\30	215,15	14,38	13,28	9,54
	203	Макаронные изделия, помидор	150\30	209,62	5,64	4,79	36,00
	108/2013	Хлеб	50	108,50	3,58	0,45	24,85
	493/2013	Чай с сахаром	215	40,19	0,00	0,00	10,50
		Нектарин	100	42,03	0,30	0,00	10,47
		865	799,05	28,40	23,44	102,30	
Полдник	590\2012	Пряники	50	417,00	7,50	9,80	74,20
	377/2013	Чай с вареньем	230	41,02	0,05	0,01	10,20
			280	458,02	7,55	9,81	84,40
Ужин	311/2012	Омлет натуральный	100	167,29	13,20	13,27	2,86
	75/2013	Винегрет овощной	60	102,30	0,70	5,02	3,65
	108	Хлеб пшеничный	25	117,50	3,95	0,50	24,15
	541	Ватрушка с картошкой	50	147,50	4,50	2,12	27,80
	495/2013	Чай с молоком	230	64,90	1,09	0,94	13,03
		465	599,49	23,44	21,85	71,49	
2 ужин		Йогурт	200	120,00	5,80	6,80	8,00
	108	Хлеб пшеничный	25	108,00	3,60	0,50	24,85
			225	228,00	9,40	7,30	32,85
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2330	2890,76	84,73	80,29	384,73