

Школа

МБОУ "Лесокамоочка" филиал "Сейвинская ООШ"

Отд./корп

5-9 кл.

День

19.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	112	Каша пшеничная молочная жидкая	205		227,16	6,04	7,27	34,29
	гор.напиток	286	Напиток кофейный на молоке	200		118,69	2,79	3,19	19,71
	хлеб	382	Бутерброд с повидлом	50		123,60	0,95	4,00	20,60
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закюска								
	1 блюдо	72	суп картофельный с рыбными консервами	250		185	7	8	21
	2 блюдо	189	котлета/биточка/шницель	90		263	16	19	6
	гарнир	189	картофельное пюре	150		215	4	8	31
	соус	265	соус томатный	30		17		1	2
	хлеб бел.	482	Хлеб пшеничный	60		174	5	2	36
	хлеб черн.	481	Хлеб ржаной	20		22	1	4	
	сладкое	300	чай с сахаром	200		49			
	выпечка	319						12	

19 октября 2023г

		Выход	ККАЛ
Завтрак	Каша пшеничная молочная мед	0,05	227
	Бутерброд с колбасой	30,00	123,6
	Напиток кофейный	0,2	119
ПЗав.			
Сок		0,1	18
		Выход	ККАЛ
Обед	Суп картофельный с рыбными кон	0,2	148
	Картофельное пюре	0,1	107
	Котлета мясная	0,07	176
	Соус томатный	0,02	17
	Хлеб пшеничный	0,05	174
	Чай с сахаром	0,2	48
		Выход	ККАЛ
Полдник	Выпечка овсяной	0,1	129
	Чай с лимоном	0,2	49
	Фрукт		