

Школа

МБОУ "Лесокамская ООШ" филиал "Сейвинская ООШ"

Отд./корп

5-9 кл.

День

11.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	114	Каша рисовая молочная жидкая	205		210,13	5,12	6,62	32,61
	гор.напиток	286	Кофейный напиток	200		118,69	2,79	3,19	19,71
	хлеб	379	Хлеб пшеничный	60		173,78	4,78	1,96	35,86
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	50	Суп картофельный с рыбой	250		116	13	4	7
	2 блюдо	202	Тефтели из говядины с рисом	100		280	13	19	13
	гарнир	241	Картофельное пюре	150		214	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	2		10
сладкое	280	Компот из сухофруктов	200		92			23	
	выпечка								

11 октября 2023г

		Выход	ккал
Завтрак	каша рисовая молочная жидкая	0,205	210
	хлеб пшеничный	0,03	87
	Напиток кофейный на молоке	0,2	118
позав			
Сок		0,1	18
		Выход	
Обед	Суп картофельный с рожой	0,2	93
	картофельное пюре	0,1	107
	Тертая из говядины с рисом (ежики)	0,07	196
	Соус томатный	0,03	16
	хлеб пшеничный	0,05	173
	компот из сухофруктов	0,2	92
		Выход	
Полдник	с-т из свежих огурцов и помидоров	0,1	66
	чай с лимонами	0,2	48
	фрукт		