

Школа

МБОУ "Лесокамская ООШ" филиал "Сейвинская ООШ"

Отд./корп

5-9 кл.

День

16.02.2023

| Прием пищи | Раздел      | № реч.                | Блюдо                                      | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------------------|--|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 107                   | Каша манная молочная жидкая                | 205      |      | 222,02       | 6,20  | 8,05 | 31,09    |
|            | гор.напиток | 269                   | Какао с молоком                            | 200      |      | 153,92       | 3,77  | 3,93 | 25,95    |
|            | хлеб        | 379                   | Бутерброд с маслом                         | 50       |      | 117,86       | 0,55  | 9,69 | 6,60     |
| Завтрак 2  | фрукты      |                       |  |          |      |              |       |      |          |
|            |             |                       |  |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |                       |  |          |      |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 51                    | суп крестьянский с крупой на мк/б со смет. | 250      |      | 151          | 5     | 8    | 15       |
|            | 2 блюдо     | 187                   | кнели из говядины паровые                  | 90       |      | 263          | 16    | 19   | 6        |
|            | гарнир      | 219                   | каша гречневая рассыпчатая                 | 150      |      | 423          | 14    | 9    | 72       |
|            | соус        | 265                   | соус томатный                              | 30       |      | 17           | 0     | 1    | 2        |
|            | хлеб бел.   | 482                   | Хлеб пшеничный                             | 60       |      | 174          | 5     | 2    | 36       |
| хлеб черн. | 481         | Хлеб ржаной           | 20   |          | 22   | 1            | 0     | 4    |          |
| сладкое    | 280         | компот из сухофруктов | 200  |          |      | 92           | 0     | 0    | 23       |

16 октября 2022

|         |                                      | Выход | ККАЛ  |
|---------|--------------------------------------|-------|-------|
| Завтрак | каша манная молочная                 | 222   | 222   |
|         | бутиерод с маслом<br>какао с молоком | 9,2   | 154   |
| Позав   |                                      | 0,1   | 18    |
|         |                                      |       | Выход |
| Обед    | Суп крестьянский с крупой            | 9,2   | 120   |
|         | каша гречневая рассыпчатая           | 0,1   | 176   |
|         | Клеши из говядины                    | 0,070 | 205   |
|         | соус томатный<br>хлеб пшеничный      | 0,030 | 17    |
|         |                                      | 0,05  | 174   |
|         |                                      |       | Выход |
| Полдник | Булочка                              | 0,06  | 150   |
|         | и Ванилинка<br>чай с лимоном         | 0,2   | 49    |
|         |                                      |       |       |
|         |                                      |       |       |