

Школа

МБОУ "Лесокабочка" филиал "Сейвинская ООШ"

Отд./корп

5-9 кл.

День

19.10.2023

| 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 | закуска | | | | | | | | |
| | 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 | | | 12 | |
| | выпечка | 319 | | | | | | | |

17 октября 2023

| | | Выход | ККАЛ |
|---------|---------------------------------|--------|-------|
| Завтрак | Каша пшеничная молочная мед | 0,205 | 227 |
| | Бутерброд с колбасой | 30/100 | 123,6 |
| | Напиток кофейный | 0,2 | 119 |
| Позав. | | 0,1 | 18 |
| Сок | | | |
| Обед | | Выход | ККАЛ |
| | Суп картофельный с рыбными кон. | 0,2 | 148 |
| | Картофельное пюре | 0,1 | 107 |
| | Котлета мясная | 0,07 | 176 |
| | салат томатный | 0,03 | 17 |
| | хлеб пшеничный | 0,05 | 174 |
| | чай с сахаром | 0,2 | 48 |
| Полдник | | Выход | ККАЛ |
| | Выпечка овсяной | 0,1 | 129 |
| | чай с лимоном фрукты | 0,2 | 49 |