

Школа

МБОУ "Лесокамская ООШ" филиал "Сейвинская ООШ"

Отд./корп 5-9 кл.

День 20.12.2023

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	закюска								
	1 блюдо	50	Суп картофельный с рыбой						
	2 блюдо	202	Тефтели из говядины с рисом	250					
	гарнир	241	Картофельное пюре	100		116	13	4	7
	соус	265	Соус томатный	150		280	13	19	13
	хлеб бел.	482	Хлеб пшеничный	30		214	4	8	31
	хлеб черн.	481	Хлеб ржаной	60		17		1	2
	сладкое	280	Компот из сухофруктов	20		174	5	2	36
выпечка			200		22	2		10	
						92		23	

20 декабря 2022

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