

Школа

МБОУ "Лесосамская ООШ" филиал "Сейвинская ООШ"

Отд./корп

5-9 кл.

День

21.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	112	каша пшеничная молочная жидкая	205		227,00	6,04	7,27	34,29
	гор.напиток	286	напиток кофейный на молоке	200		118,69	2,79	3,19	19,71
	хлеб	377	хлеб с сыром	50		104,74	4,26	6,87	6,48
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо	43	свекольник на м\б						
	2 блюдо	198	рулет мясной с яйцом	250		114	4	6	25
	гарнир	227	макаронны отв.	100		161	14	9	6
	соус	265	соус томатный	150		281	7	7	47
	хлеб бел.	482	хлеб пшеничный	30		17		1	2
	хлеб черн.	481	хлеб ржаной	60		174	5	2	36
	сладкое	300	чай с сахаром	20		4	1		4
	выпечка			200		49			12

21 декабря 232

		Всего	ККАЛ
Завтрак	Каша пшеничная молочная миз	0,205	227
	Бутерброд с сыром	30/10	104
	Мол-к кофейной на молоке	0,2	118
II зав.		0,1	18
Сок			
Обед	Свекольник на мж. / с со смет.	0,2	91
	Рисот из говядины с грибами	0,07	113
	Макаронное изделие отварное	0,1	140
	Соус томатный	0,03	16
	Желе пармезановое	0,05	173
	Чай с сахаром	0,2	49
Полдник	3-а из твердого	120/101	109
	Чай с сахаром	0,2	49