

Школа

МБОУ "Лесокамочка" филиал "Сейвинская ООШ"

Отд./корп

5-9 кл.

День

04.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	102	Каша "Дружба"	205		241,11	6,55	8,33	35,09
	гор.напиток	269	Какао с молоком	200		153,92	3,77	3,93	25,95
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50		144,82	1,50	1,63	29,88
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	45	суп картофельный с бобовыми	250		109	5	5	29
	2 блюдо	279	котлеты /биточки/ рыбные	90		129	10	4	13
	гарнир	224	рис отварной	150		210	20		
	соус	265	соус томатный	30г		28		1	2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60		174	5	2	36
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20		22	1		4
сладкое		кисель из концентрата плодового или ягодного	200		117	1		29	
	выпечка								

27 декабря 2023

		Выход	ККАл
Завтрак	Каша "Вружба"	0,105	241
	хлеб пшеничный	0,03	87
	какао с молоком	0,1	
в заб.			
Сок		0,1	18
		Выход	
- обед	Суп картофельный с бобовыми на мк/б	0,2	87
	котлета рыбная	0,07	131
	Рис отварной	0,1	150
	Соус томатный	0,03	16
	хлеб пшеничный	0,06	114
	Кисель	0,2	116
		Выход	
Полдник	Ватрушка с творогом	0,06	219
	чай с медом	0,2	49