

Школа

МБОУ "Лесокамская ООШ" филиал "Сейвинская ООШ"

Отд./корп 5-9 кл.

День

26.01.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|-----------------|--------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| | гор. блюдо | 115 | Каша ячневая | 205 | | 246,87 | 7,23 | 6,67 | 39,54 |
| | хлеб | 377 | Бутерброд с маслом | 50 | | 117,86 | 0,55 | 9,69 | 6,60 |
| | гор. напиток | 269 | Какао с молоком | 200 | | 153,92 | 3,77 | 3,93 | 25,95 |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 42 | Рассольник Ленинградский | 250 | | 128 | 8 | 12 | 48 |
| | 2 блюдо | 173 | Тефтели мясные | 100 | | 310 | 18 | 21 | 12 |
| | гарнир | 227 | Макаронны отварные | 150 | | 281 | 7 | 7 | 47 |
| | 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 | 280 | компот из сухоф | 200 | | 92 | | | 23 | |
| | | | | 0 | | | | | |

26 января 2024г.

| | | ВЫХОД | ККАЛ |
|---------|-----------------------------------|-------|------|
| Завтрак | каша ячневая | 0,205 | 247 |
| | Бутерброд с маслом | 30/50 | 114 |
| | какао с молоком | 0,2 | 154 |
| Узав | Сок | 0,1 | 18 |
| Обед | Рассольник Ленинградский м/кд сив | 0,2 | 128 |
| | Твертики из говядины | 0,07 | 218 |
| | Макаронные изделия отв. | 0,1 | 141 |
| | Соус томатный | 0,03 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 0,05 | 173 |
| | Компот из сухоф-в | 0,2 | 23 |
| Полдник | Шанетка картофельная | 0,06 | 227 |
| | чай с лимонад | 0,2 | 49 |