

Школа

МБОУ "Лесокамышка" филиал "Сейвинская ООШ"

Отд./корп

5-9 кл.

День

30.01.21

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				
выпечка									
		319							12

30 января 2024

		ВЫХОД	ККАЛ
Завтрак	каша пшеничная молочная мед	0,205	227
	бутиероод с повидлом	3,000	1236
	напиток кофейный	0,2	119
п.з.ав.		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
	соус томатный	0,03	17
	хлеб пшеничный	0,05	174
	чай с сахаром	0,2	48
Полдник		ВЫХОД	ККАЛ
	Ваннелет овсяной	0,1	129
	чай с лимонам	0,2	49
	оррукт		