

Школа

МБОУ "Лесокамская ООШ" филиал "Сейвинская ООШ"

Отд./корп

5-9 кл.

День

28.03.2022

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	закюска								
	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					

22 марта 2024

		ВЫСОТ	ККАЛ
Завтрак	Каши ячневая	0,205	246
	Бутерброд с маслом	30/10	137
	какао с мол.	0,2	154
II зав.		0,1	18
Сок			Кл
Обед	Рассольник Ленинградский с квасом	0,2	127
	Пюре из картофеля	0,07	217
	Макаронное изделие отварное	0,1	140
	Хлеб пшеничный	0,05	173
	к-т из сухоф-в	0,2	92
Полдник	Шашетка картофельная	0,06	227
	чай с лимонной	0,2	49
	фрукт	0,130	