

Школа

"Сейвинская ООШ" летняя оздоровительная площадка

Отд./корп

День

11.06.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	115	Каша ячневая с маслом	205		246,87	7,23	6,67	39,54
	гор.напиток	286	Кофейный напиток на молоке	200		118,69	2,79	3,19	19,71
	хлеб	377	Бутерброд с сыром	45		152,00	6,62	9,48	10,06
Завтрак 2		293	Сок фруктовый	200		36	2		6
Обед	закуска	9	салат из моркови с растительным маслом	100		137	1	10	10
	1 блюдо	45	Суп картофельный с бобовыми на мк/б.	250		109	5	5	14
	2 блюдо	164	Рыба жаренная	80		199	16	13	4
	гарнир	224	Рис отварной	150		225	4	5	40
	соус	265	соус томатный	50		28		2	3
	хлеб бел.	482	Хлеб пшеничный	60		174	5	2	36
	хлеб черн.	481	Хлеб ржаной	60		28	3	1	27
	сладкое	300	чай с сахаром	200		49			12
			Банан	150		81	1		20

11 июня 2024

		Выход	ККАЛ
Завтрак	Каша гречневая молочная	0,205	246
	Бутерброд с повидлом	20 гр	123
	Какао с молоком	0,2	154
Узав			
Сек		0,1	18
		Выход	ККАЛ
Обед	Суп картофельный с макарон. и зр. ^{лек. / 5.}	0,2	107
	Рис отварной	0,12	180
	Птица отварная	0,07	242
	Соус томатный	0,03	16
	Хлеб пшеничн.	0,06	174
	кисель	0,2	116
		Выход	ККАЛ
ПОЛДНИК			
Полдник	с-т картофельный с зелем, горошкой	0,1	157
	Чай с лимоном	0,2	49
	Вафли	0,04	