

Школа

МБОУ "Сейвинская ООШ" летняя оздоровительная площадка

Отд./корп

День

18.06.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец.        | Блюдо                             | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------------|-----------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 104           | Каша гречневая на молоке с маслом | 205      |      | 246,17       | 7,94  | 8,21 | 35,13    |
|            | гор.напиток | 269           | какао на молоке                   | 200      |      | 154,00       | 3,77  | 3,93 | 25,95    |
|            | хлеб        | 377           | бутерброд с сыром                 | 45       |      | 152,00       | 6,62  | 9,48 | 10,06    |
| Завтрак 2  | фрукты      |               | сок                               | 200      |      |              |       |      |          |
|            |             |               |                                   |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 1             | винегрет                          | 100      |      | 129          | 1     | 10   | 8        |
|            | 1 блюдо     | 50            | суп картофельный с рыбой          | 250      |      | 116          | 13    | 4    | 7        |
|            | 2 блюдо     | 187           | кнели из говядины паровые         | 100      |      | 293          | 18    | 22   | 7        |
|            | гарнир      | 219           | каша гречневая рассыпчатая        | 150      |      | 264          | 9     | 5    | 45       |
|            | соус        | 265           | соус томатный                     | 50       |      | 28           |       | 3    | 3        |
|            | хлеб бел.   | 482           | Хлеб пшеничный                    | 60       |      | 174          | 4     | 2    | 36       |
| хлеб черн. | 481         | Хлеб ржаной   | 60                                |          | 60   | 16497        |       | 27   |          |
| сладкое    | 294         | Чай с лимоном | 200                               |          | 62   |              |       | 15   |          |
|            |             |               | Груша                             | 150      |      | 108          | 1     |      | 26       |

18 июня 2024

|                                   | Выход | ККАЛ |
|-----------------------------------|-------|------|
| каша пшеничная мелочная тонкая    | 0,2   | 127  |
| Бутерброд с пивизолом             | 30/10 | 103  |
| мап-к корейский на молоке         | 0,2   | 118  |
| Пив.                              |       |      |
| Сок                               | 0,1   | 18   |
|                                   | Выход | ККАЛ |
| Суп картофельный с рыбн. консерв. | 0,2   | 147  |
| картофельное пюре                 | 0,12  | 128  |
| котлета                           | 0,07  | 176  |
| соус томатный                     | 0,03  | 16   |
| хлеб пшеничный                    | 0,06  | 174  |
| чай с сахаром                     | 0,2   | 49   |
|                                   | Выход | ККАЛ |
| Полдник                           |       |      |
| Винегрет овощной                  | 0,1   | 129  |
| чай с лимоном                     | 0,2   | 49   |
| Полдник                           |       |      |
| оружие                            | 0,12  |      |