

Школа

МКОУ ШИ

Отд./корп

День

2025-03-11

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	203	Каша геркулесовая	200	15,09	235	8	11	27
		202	Омлет	100	21,89	345,00	19	28	4
	гор.напиток	106	Кофейный напиток	200	15,15	116	3	3	5
	хлеб	1002	Хлеб пшеничный с маслом	60	10,60	155	4	9	26
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	1101	Яблоко	250	24,92	110	1	1	24
		1016	Сок	200	10,80	92	1	0	20
Обед	закуска	4013	Салат из свежих овощей	140	41,25	117	1	10	5
	1 блюдо	509	Свекольник со сметаной	310	10,23	171	4	7	24
	2 блюдо	6014	Жаркое по-домашнему	220	82,72	265	28	7	22
	гарнир								
	напиток	109	Компот из сухофруктов	200	6,41	114	0	1	28
	хлеб бел.	1005	Хлеб пшеничный	50	3,32	117	4	1	24
	хлеб черн.	1004	Хлеб ржаной	100	4,84	174	7	1	33
Полдник	булочное	905	Ватрушка с творогом	130	49,5	416	14,6	18,9	46,5
	напиток	1011	Кисель	200	27,5	113	0	0	28
Ужин	гор.блюдо	704	Рыба припущенная с овощами	100	62,7	75	17	1	0
	гарнир	301	Овощное рагу	250	26,37	216	5	10	26
	напиток	102	Чай с лимоном	210	22,11	31,4	0	0	14
	хлеб	1002	Хлеб пшеничный с маслом	110	8,27	310	8	9	48
		1004	Хлеб ржаной	50	2,42	87	3	1	17
		308	Суфле яблочно-морковное со сметаной	215	25,6	282	7	13	32

