

|            |             |        |                              |           |       |              |       |      |            |
|------------|-------------|--------|------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|------|------------|
| Школа      | МКОУ ШИ     |        |                              | Отд./корп |       | День         |       |      | 2025-09-22 |
| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                        | Выход, г  | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |
| Завтрак    | гор.блюдо   | 212    | Каша рисовая молочная        | 200       | 23,10 | 219          | 7     | 10   | 33         |
|            | гор.блюдо   | 2010   | Яйцо вареное                 | 60        | 9,90  | 64           | 5     | 5    | 0          |
|            | гор.напиток | 102    | Чай с лимоном                | 209       | 20,1  | 59           | 0     | 0    | 15         |
|            | хлеб бел.   | 1003   | Хлеб пшеничный с сыром       | 72        | 13,93 | 190          | 11    | 6    | 24         |
|            | фрукты      |        |                              |           |       |              |       |      |            |
|            | кисломол.   | 1015   | Йогурт                       | 115       | 42,90 | 98           | 3     | 3    | 16         |
|            |             |        |                              |           |       |              |       |      |            |
| Завтрак 2  | фрукты      | 1101   | Фрукты свежие в ассортименте | 250       | 24,92 | 110          | 1     | 1    | 25         |
|            | напиток     | 1016   | Сок                          | 200       | 10,80 | 92           | 1     | 0    | 20         |
|            |             |        |                              |           |       |              |       |      |            |
| Обед       | закуска     | 4012   | Салат из моркови и яблок     | 100       | 7,04  | 40           | 1     | 0    | 9          |
|            | 1 блюдо     | 5014   | Суп крестьянский со сметаной | 310       | 24,53 | 175          | 4     | 6    | 24         |
|            | 2 блюдо     | 6017   | Котлета мясная               | 115       | 75,70 | 320          | 20    | 24   | 7          |
|            | гарнир      | 309    | Гречка                       | 155       | 14,27 | 301          | 9     | 10   | 44         |
|            | соус        | 804    | Соус красный основной        | 100       | 1,43  | 47           | 1     | 2    | 6          |
|            | напиток     | 109    | Компот из сухофруктов        | 200       | 96,41 | 114          | 0     | 1    | 28         |
|            | хлеб бел.   | 1005   | Хлеб пшеничный               | 50        | 3,32  | 133          | 4     | 2    | 23         |
|            | хлеб черн.  | 1004   | Хлеб ржаной                  | 100       | 4,84  | 259          | 9     | 3    | 43         |
|            |             |        |                              |           |       |              |       |      |            |
| Полдник    | булочное    |        |                              |           |       |              |       |      |            |
|            | напиток     | 105    | Молоко                       | 200       | 19,8  | 116          | 3     | 6    | 9          |
|            |             | 1008   | Печенье                      | 100       | 30,8  | 458          | 10    | 5    | 77         |
|            |             |        |                              |           |       |              |       |      |            |
| Ужин       | закуска     | 407    | Салат из свеклы              | 100       | 14,85 | 94           | 1     | 6    | 8          |
|            | гор.блюдо   | 701    | Котлета рыбная               | 110       | 69,63 | 106          | 15    | 1    | 9          |
|            | гарнир      | 3013   | Картофель отварной           | 260       | 21,56 | 273          | 5     | 8    | 42         |
|            | напиток     | 101    | Чай сладкий                  | 200       | 4,07  | 28           | 0     | 0    | 14         |
|            | хлеб бел.   | 1002   | Хлеб пшеничный с маслом      | 110       | 8,27  | 310          | 8     | 9    | 48         |
|            | хлеб черн.  | 1004   | Хлеб ржаной                  | 50        | 2,42  | 130          | 4     | 2    | 21         |
| Ужин 2     | кисломол.   | 104    | Кефир                        | 200       | 43,89 | 112          | 6     | 6    | 8          |
|            | булочное    |        |                              |           |       |              |       |      |            |