

Школа	МКОУ ШИ			Отд./корп		День			2026-01-13
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
	гор.блюдо	202	Омлет	100	21,89	345	19	28	4
	гор.напиток	106	Кофейный напиток	200	15,15	116	3	3	5
	хлеб бел.	1002	Хлеб пшеничный с маслом	60	10,60	155	4	9	26
	фрукты								
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	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	133	4	2	23
	хлеб черн.	1004	Хлеб ржаной	100	4,84	259	9	3	43
Полдник	булочное	905	Ватрушка с творогом	130	49,5	416	15	19	47
	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
	десерт	308	Суфле яблочно-морковное со сметаной	215	25,6	282	7	13	32
	напиток	102	Чай с лимоном	210	22,11	31	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.								
	булочное								
	напиток	1013	Молоко обогащенное	200	51,7	119	6	3	9