

| | | | | | | | | | |
|------------|-------------|--------|---|-----------|-------|--------------|-------|------|------------|
| Школа | МКОУ ШИ | | | Отд./корп | | День | | | 2026-01-22 |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 208 | Каша ассорти (2 вариант) | 200 | 19,14 | 275 | 6 | 7 | 45 |
| | | 2010 | Яйцо вареное | 60 | 9,90 | 64 | 5 | 5 | 0 |
| | гор.напиток | 101 | Чай сладкий | 200 | 4,07 | 28 | 0 | 0 | 14 |
| | 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 | 24 |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 4015 | Салат из свеклы и соленого огурца | 100 | 7,88 | 126 | 1 | 10 | 8 |
| | 1 блюдо | 507 | Щи из белокочанной капусты со сметаной | 310 | 42,00 | 141 | 1 | 10 | 8 |
| | 2 блюдо | 603 | Картофельная запеканка с мясом | 245 | 77,57 | 401 | 26 | 25 | 18 |
| | гор.блюдо | 805 | Соус сметанный | 100 | 8,10 | 97 | 2 | 8 | 5 |
| | 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 | 906 | Плюшка сладкая | 100 | 26,4 | 310 | 6,5 | 11 | 46 |
| | напиток | 105 | Молоко | 200 | 19,8 | 116 | 3,2 | 6 | 9 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | закуска | 4010 | Салат из белокочанной капусты и моркови | 100 | 17,05 | 136 | 2 | 10 | 9 |
| | гор.блюдо | 702 | Рыба тушеная в маринаде | 200 | 54,45 | 226 | 21 | 11 | 11 |
| | гарнир | 3014 | Макаронные изделия | 210 | 19,8 | 304 | 8 | 0 | 39 |
| | напиток | 102 | Чай с лимоном | 210 | 20,1 | 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. | 104 | Кефир | 200 | 43,89 | 112 | 6 | 6 | 8 |