

Школа	МКОУ ШИ			Отд./корп		День		2026-01-28	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204	Творожный пудинг	200	44,58	504	27	32	25
	соус	803	Сладкий молочный соус	100	7,82	124	3	5	16
	гор.напиток	103	Какао	200	14,52	145	4	4	25
	хлеб бел.	1003	Хлеб пшеничный с сыром	72	13,93	190	11	6	24
	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	4014	Салат из свеклы с сыром	100	11,10	148	3	12	7
	1 блюдо	503	Суп гороховый с гренками	350	29,75	236	11	6	31
	2 блюдо	602	Гуляш мясной	120	77,72	168	20	18	5
	гарнир	3014	Макаронные изделия	210	19,80	292	8	0	39
	напиток	1017	Напиток из ягод	200	5,67	118	0	0	27
	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	104	Кефир	200	21,78	109	5	3	7
		1007	Вафли	100	26,4	458	10	6	76
Ужин	закуска	405	Салат из моркови и зеленого горошка	100	25,99	124	2	10	6
	гор.блюдо	6015	Куры отварные	100	55	234	18	18	0
	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.								
	напиток	1013	Молоко обогащенное	200	51,7	119	6	3	9