

|            |             |          |                                   |           |       |              |       |      |            |
|------------|-------------|----------|-----------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|------|------------|
| Школа      | МКОУ ШИ     |          |                                   | Отд./корп |       | День         |       |      | 2026-03-17 |
| Прием пищи | Раздел      | № рец.   | Блюдо                             | Выход, г  | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |
| Завтрак    | гор.блюдо   | 206      | Каша манная                       | 200       | 14,55 | 242          | 7     | 9    | 32         |
|            | гор.блюдо   | 202      | Омлет                             | 100       | 21,89 | 345          | 19    | 28   | 4          |
|            | гор.напиток | 103      | Какао                             | 200       | 14,52 | 145          | 4     | 4    | 25         |
|            | 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     | 402      | Сельдь с луком                    | 100       | 39,10 | 177          | 12    | 15   | 0          |
|            | 1 блюдо     | 501      | Борщ со сметаной                  | 310       | 28,51 | 133          | 2     | 8    | 13         |
|            | 2 блюдо     | 703      | Суфле рыбное                      | 110       | 55,86 | 174          | 9     | 19   | 5          |
|            | гарнир      | 306      | Картофельное пюре                 | 245       | 43,56 | 224          | 5     | 6    | 35         |
|            | 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     | 107      | Кисель                            | 200       | 27,50 | 155          | 0     | 0    | 39         |
|            | гор.блюдо   | 2013     | Суфле творожное                   | 200       | 44,60 | 371          | 29    | 18   | 21         |
|            |             |          |                                   |           |       |              |       |      |            |
| Ужин       | закуска     | 4011     | Винегрет                          | 155       | 18,81 | 158          | 2     | 10   | 14         |
|            | гор.блюдо   | 6012/802 | Суфле из печени с молочным соусом | 200       | 66,00 | 271          | 13    | 15   | 22         |
|            | гарнир      | 305      | Капуста тушеная                   | 220       | 24,97 | 126          | 4     | 7    | 11         |
|            | 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       | 51,70 | 119          | 6     | 3    | 9          |