

Школа

МБОУ "Малокамалинская ООШ №5"

Отд./корп

День

26.10.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 119    | Запеканка рисовая                                    | 205      | 26,22 | 207          | 3     | 7    | 5        |
|            | гор.напиток | 269    | Какао с молоком                                      | 200      | 10,10 | 154          | 4     | 4    | 26       |
|            | хлеб        | г/и    | Хлеб пшеничный/ржаной                                | 46       | 1,70  | 154          | 3     | 1    | 37       |
|            |             | 139    | Яйцо вареное   | 40       | 7,00  | 63           | 5     | 5    | 0        |
|            | фрукты      | г/и    | Яблоко   | 100      | 13,50 | 67           | 1     | 2    | 4        |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |  |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 66     | Щи из свежей капусты с картофелем и туш.консер.мясом | 250      | 22,00 | 132          | 5     | 6    | 8        |
|            | 2 блюдо     | 46     | Птица тушеная  | 100      | 28,79 | 169          | 10    | 7    | 4        |
|            | гарнир      | 6      | Рис припущенный                                      | 150      | 15,00 | 214          | 4     | 5    | 32       |
|            | сладкое     | г/и    | Снежок   | 100      | 12,30 | 130          | 4     | 9    | 13       |
|            | хлеб бел.   | г/и    | Хлеб   | 20       | 1,10  | 71           | 1     | 0    | 17       |
|            | хлеб черн.  | г/и    | Хлеб   | 30       | 1,60  | 50           | 1     | 0    | 20       |
|            | напиток     | 289    | Напиток из шиповника                                 | 200      | 7,00  | 47           | 1     | 0    | 18       |
|            |             |        |  |          |       |              |       |      |          |

