

Школа

МБОУ "Малокамалинская ООШ №5"

Отд./корп

День

31.01.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 102 | Каша "Дружба"/Сыр (порциями) | 180 | 34,48 | 286 | 12 | 15 | 26 |
| | гор.напиток | 293 | Сок | 200 | 6,60 | 36 | 2 | 0 | 6 |
| | хлеб | г/и | Хлеб пшеничный/ржаной | 46 | 1,70 | 111 | 3 | 1 | 21 |
| | фрукты | г/и | Апельсин | 100 | 14,00 | 43 | 2 | 0 | 8 |
| | | г/и | Пряник | 30 | 3,78 | 113 | 2 | 1 | 25 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 50 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 28,42 | 116 | 13 | 4 | 7 |
| | 2 блюдо | 192 | Печень говяжья по-строгоновски | 90 | 49,74 | 303 | 19 | 24 | 4 |
| | гарнир | 227 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,50 | 211 | 6 | 5 | 35 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | г/и | Хлеб | 30 | 1,10 | 71 | 2 | 1 | 15 |
| | хлеб черн. | г/и | Хлеб | 32 | 1,60 | 50 | 2 | 1 | 19 |
| | гор.напиток | 299 | Чай с сахаром | 200 | 4,50 | 60 | 0 | 0 | 15 |

