

Школа

МБОУ "Малокамалинская ООШ №5"

Отд./корп

День

01.03.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 142 | Запеканка морковная с творогом | 160 | 22,82 | 299 | 12 | 8 | 26 |
| | гор.напиток | 285 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 20,00 | 132 | 2 | 2 | 26 |
| | хлеб | г/и | Хлеб пшеничный /ржаной | 46 | 1,70 | 111 | 3 | 1 | 21 |
| | фрукты | г/и | Апельсин | 100 | 14,00 | 43 | 2 | 0 | 8 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 47 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 15,00 | 124 | 3 | 3 | 22 |
| | 2 блюдо | 181 | Жаркое по- домашнему | 180 | 17,59 | 273 | 18 | 14 | 18 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | г/и | Йогурт | 100 | 30,00 | 130 | 2 | 8 | 14 |
| | 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 | 294 | Чай с лимоном | 200 | 9,00 | 62 | 0 | 0 | 15 |
| фрукты | г/и | Яблоко | 100 | 13,50 | 67 | 1 | 6 | 4 | |

