

Школа

МБОУ "Малокамалинская ООШ №5"

Отд./корп

День

16.04.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|-------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 154 | Сырники из творога | 150 | 35,75 | 295 | 13 | 16 | 15 |
| | гор.напиток | 296 | Чай с молоком | 200 | 8,00 | 89 | 1 | 2 | 12 |
| | хлеб | г/и | Хлеб пшеничный/ржаной | 50 | 1,70 | 146 | 3 | 1 | 37 |
| | фрукты | г/и | Апельсин | 100 | 16,00 | 43 | 1 | 0 | 8 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 43 | Свекольник | 250 | 21,02 | 104 | 6 | 9 | 10 |
| | 2 блюдо | 178/265 | Голубцы ленивые,соус томатный | 100 | 22,39 | 106 | 7 | 11 | 5 |
| | гарнир | 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 17,29 | 264 | 9 | 5 | 40 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | г/и | Хлеб | 30 | 1,10 | 71 | 1 | 0 | 15 |
| | хлеб черн. | г/и | Хлеб | 20 | 1,60 | 50 | 1 | 0 | 19 |
| | гор.напиток | 294 | Чай с лимоном | 200 | 9,00 | 62 | 1 | 0 | 15 |
| фрукты | г/и | Яблоко | 100 | 19,78 | 67 | 1 | 2 | 4 | |

