

Школа МБОУ "Малокамалинская ООШ №5" Отд./корп День 30.09.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 132 | Омлет натуральный | 170 | 27,96 | 255 | 13 | 14 | 6 |
| | гор.напиток | 299 | Чай с сахаром | 200 | 4,46 | 60 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | г/и | Хлеб пшен./ржан. | 60 | 1,70 | 142 | 5 | 1 | 44 |
| | закуска | 229 | Зеленый горошек консервированный | 60 | 11,33 | 45 | 1 | 1 | 6 |
| | | 365 | Масло сливочное(порциями) | 10 | 16,00 | 66 | 0 | 3 | 0 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 365 | Суп картофельный с горохом | 200 | 37,70 | 110 | 2 | 3 | 13 |
| | 2 блюдо | 171/263 | Рыба тушеная в сметан.соусе | 100 | 40,19 | 264 | 15 | 11 | 4 |
| | гарнир | 241 | Картофельное пюре | 150 | 11,39 | 171 | 3 | 6 | 23 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | г/и | Хлеб | 30 | 0,70 | 71 | 1 | 0 | 17 |
| | хлеб черн. | г/и | Хлеб | 20 | 0,80 | 50 | 1 | 0 | 20 |
| | напиток | 359 | Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | 200 | 1,40 | 48 | 0 | 0 | 11 |

Утверждено
 Руководитель
