

Школа

МБОУ Малышевская СОШ завтрак: 1-4 классы,обед: 1-11 классы

Отд./корп

День

26.11.2021.

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 149    | Оладьи со сгущенным молоком          | 224      | 18,80 | 353          | 12    | 4    | 67       |
|            | гор.напиток | 959    | Какао с молоком                      | 200      | 8,03  | 142          | 4     | 4    | 25       |
|            | хлеб        | 1      | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 55       | 14,51 | 177          | 12    | 10   | 16       |
|            | закуска     |        | Десерт "Чоко-Пай"                    | 30       | 13,00 | 129          | 1     | 5    | 19       |
|            | напиток     |        | Сок фруктовый                        | 200      | 14,00 | 92           | 0     | 0    | 23       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        | Апельсин                             | 490      | 68,78 | 202          | 4     | 1    | 38       |
|            | фрукты      |        | Яблоко                               | 268      | 21,48 | 122          | 1     | 1    | 25       |
| Обед       | закуска     | 3      | салат из свеклы с соленым огурцом    | 80       | 5,20  | 58           | 1     | 4    | 4        |
|            | 1 блюдо     | 170    | Борщ с мясом                         | 250      | 12,98 | 140          | 9     | 6    | 13       |
|            | 2 блюдо     | 307    | Котлета куриная                      | 100      | 32,48 | 172          | 8     | 12   | 7        |
|            | гарнир      | 679    | Греча отварная рассыпчатая           | 200      | 9,82  | 277          | 9     | 7    | 43       |
|            | сладкое     |        |                                      |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |        |                                      |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной                          | 48       | 2,28  | 102          | 3     | 0    | 21       |
|            | гор.напиток | 859    | Компот из кураги                     | 200      | 5,59  | 101          | 0     | 0    | 25       |