

Школа

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

Отд./корп

День

02.03.2022

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                     | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 469    | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200      | 59,16 | 280          | 28    | 18   | 32       |
|            | гор.напиток | 943    | Чай сладкий с лимоном                     | 208      | 2,94  | 42           | 0     | 0    | 10       |
|            | хлеб        |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            | десерт      |        | Мягкая вафля                              | 40       | 14,50 | 240          | 2     | 8    | 25       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        | Мандарин                                  | 120      | 14,22 | 40           | 1     | 0    | 3        |
|            |             |        |   |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        | Огурец соленый                            | 34       | 4,15  | 6            | 0     | 0    | 1        |
|            | 1 блюдо     | 170    | Борщ с мясом                              | 250      | 18,12 | 103          | 2     | 5    | 125      |
|            | 2 блюдо     | 304    | Плов с курицей                            | 260      | 29,58 | 471          | 25    | 21   | 45       |
|            | гарнир      |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            | сладкое     |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной                               | 50       | 2,35  | 102          | 3     | 0    | 21       |
|            | гор.напиток | 859    | Компот из свежих яблок                    | 200      | 3,54  | 110          | 0     | 0    | 22       |