

Школа

Улыбышевская ООШ

Отд./корп

1-4 класс

Морозова  
Елена  
АлексеевнаПодписано цифровой  
подписью Морозова  
Елена Алексеевна  
Дата: 2024.09.02 11:24:24  
+03'00'

День

10

| Прием пищи | Раздел          | № рец. | Блюдо                                     | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | закуска         | 39     | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60       | 8.35  | 98           | 1.82  | 3.82  | 14.24    |
|            | горячее блюдо   | 253    | Омлет натуральный, запеченный             | 170      | 35.99 | 260          | 16.63 | 20.18 | 3.08     |
|            | сыр             | 15     | Сыр (порциями)                            | 10       | 6.38  | 77           | 4.92  | 6.32  | 0        |
|            | напиток горячий | 382    | Какао с молоком                           | 200      | 13.15 | 119          | 4.08  | 3.54  | 17.58    |
|            | хлеб белый      | 108    | Хлеб пшеничный                            | 30       | 2.67  | 72           | 3.4   | 0.64  | 14.8     |
|            | фрукт           | 118    | Плоды свежие. Яблоко.                     | 140      | 19.48 | 61           | 0.56  | 0.56  | 13.72    |
| Обед       | 1 блюдо         | 116    | Суп вермишелевый с цыпленком              | 200      | 11.74 | 151          | 8.08  | 6.36  | 15.4     |
|            | 2 блюдо         | 304    | Котлеты домашние комбинированные          | 70       | 28.41 | 157          | 11.17 | 8.86  | 7.98     |
|            | гарнир          | 143    | Рагу из овощей                            | 150      | 16.65 | 213          | 2.66  | 16.49 | 12.9     |
|            | напиток горячий | 430    | Чай с сахаром                             | 200      | 1.33  | 56           | 0.19  | 0.04  | 13.66    |
|            | хлеб черный     | 116    | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40       | 1.87  | 81           | 3.08  | 0.56  | 14.96    |