

Школа

МОБУ СОШ с.Ермекеево

С 11 лет и старше

Отд./корп

День

27.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	12,21	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	50\50	41,00	225	14	16	5
	гарнир	497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180\5	19,80	304	11	7	49
	гор.напиток	293	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	129	0	0	19
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1,65	78	2	0	17
		476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	19,00	62	3	3	5
Обед	закуска								
	1 блюдо	56,21	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	250\10	9,00	107	2	6	11
	2 блюдо	445,38	Котлеты мясные с молочным соусом	60\30	39,00	168	10	13	9
	гарнир	611,02	Рис припущенный	180	17,25	276	5	8	47
	гор.напиток	285	Чай с лимоном и сахаром	200	4,50	42	0	0	10
	хлеб бел.	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	2,20	107	3	0	22
	хлеб черн.	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	2,20	88	3	0	18

27.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	12,2	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	45\45	37,00	203	13	15	5
	гарнир	175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130\4	12,10	127	4	4	19
	гор.напиток	293	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	129	0	0	19
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1,65	78	2	0	17
		476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	19,00	62	3	3	5
	доп.питание		Фрукты	100	12,00	47	0	0	10
Обед	закуска								
	1 блюдо	56,21	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	250\10	9,00	107	2	6	11
	2 блюдо	445,38	Котлеты мясные с молочным соусом	60\30	39,00	168	10	13	9
	гарнир	611,03	Рис припущенный	150	13,60	230	4	7	39
	гор.напиток	285	Чай с лимоном и сахаром	200	4,50	42	0	0	10
	хлеб бел.	1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1,65	78	2	0	17
	хлеб черн.	1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1,65	66	2	0	14
	доп.питание		Фрукты	100	12,00	47	0	0	10