

| Школа      | МОБУ СОШ с.Ермекеево |        | С 11 лет и старше  |          | Отд./корп |              |       | День | 20.12.2022 |  |
|------------|----------------------|--------|--|----------|-----------|--------------|-------|------|------------|--|
| Прием пищи | Раздел               | № рец. | Блюдо  | Выход, г | Цена      | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |  |
| Завтрак    | гор.блюдо            | 233,24 | Филе грудки, припущенное в томатном соусе                  | 50\50    | 41,00     | 280          | 22    | 20   | 3          |  |
|            | гарнir               | 211,06 | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 180\10   | 18,50     | 246          | 7     | 4    | 44         |  |
|            | гор.напиток          | 285    | Чай с лимоном и сахаром                                    | 200      | 4,50      | 42           | 0     | 0    | 33         |  |
|            | хлеб                 | 420,07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 60       | 3,30      | 156          | 8     | 1    | 33         |  |
|            |                      |        |  |          |           |              |       |      |            |  |
|            |                      |        |  |          |           |              |       |      |            |  |
| Обед       | 1 блюдо              | 58     | Суп картофельный   | 250      | 7,00      | 107          | 2     | 3    | 18         |  |
|            | 2 блюдо              | 445,38 | Котлеты мясные с молочным соусом                           | 60\30    | 39,00     | 168          | 10    | 13   | 9          |  |
|            | гарнir               | 611,02 | Рис припущеный   | 180      | 16,85     | 276          | 5     | 8    | 47         |  |
|            | гор.напиток          | 294,01 | Компот из сухофруктов                                      | 200      | 8,00      | 79           | 0     | 0    | 19         |  |
|            | 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         |  |

