

Школа	МОБУ СОШ с.Ермекеево		С 11 лет и старше		Отд./корп			День	03.10.2022	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	211,07	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	180\10/30	22,36	224	6	5	39	
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	4,50	40	0	0	10	
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского							
			питания	30	1,65	78	2	0	17	
		27,01	Сыр (порциями)	10	13,20	35	3	3	0	
		401	Масло сливочное	10	10,50	66	0	7	0	
	фрукт	38	Яблоко	100	15,00	47	0	0	10	
Обед	1 блюдо	56,21	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	250\10	15,00	107	2	5	12	
	2 блюдо	80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50\50	31,55	120	10	8	2	
	гарнир	611,02	Рис припущеный	180	16,30	276	4	8	47	
	гор.напиток	296	Напиток лимонный	200	8,00	82	0	0	20	
	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	

Школа	МОБУ СОШ с.Ермекеево		С 7 до 11 лет	Отд./корп			День	03.10.2022		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	211,06	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	150\5\30	14,91	224	6	5	39	
	гор.напиток	285	Чай с лимоном и сахаром	200	4,50	42	0	0	10	
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского							
			питания	30	1,65	78	2	0	17	
		27,01	Сыр (порциями)	10	13,20	35	3	3	0	
		401	Масло сливочное	10	10,50	66	0	7	0	
	фрукт	38	Яблоко	100	15,00	47	0	0	10	
Обед	1 блюдо	56,2	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	250\5	8,60	99	2	5	11	
	2 блюдо	80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45\45	28,40	108	9	7	2	
	гарнир	610,03	Рис припущеный	150	13,60	230	4	7	39	
	гор.напиток	296	Напиток лимонный	200	8,00	82	0	0	20	
	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	