

Школа

МБОУ Верхнебемьжская ООШ

Отд./корп

День

28.09.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | П00184 | каша гречневая | 250 | 14,65 | 321 | 11 | 11 | 43 |
| | гор.напиток | Ф00615 | чай с сахаром | 200 | 1,96 | 28 | 0 | 0 | 14 |
| | хлеб | 1 | хлеб пш. | 60 | 4,94 | 142 | 5 | 0 | 30 |
| | | | итого на завтрак | 510 | 21,55 | 491 | 16 | 11 | 87 |
| Завтрак 2 | фрукты | Ф00570 | яблоко | 206 | 26,78 | 91 | 1 | 1 | 20 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | Ф00035 | салат из картофеля и зеленого горошка | 150 | 2,09 | 141 | 3 | 8 | 15 |
| | 1 блюдо | Ф00081 | борщ с мясом | 250 | 20,81 | 640 | 40 | 29 | 55 |
| | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | П00411 | кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 4,82 | 113 | 0 | 0 | 28 |
| | хлеб бел. | 1 | хлеб пш. | 80 | 6,59 | 189 | 6 | 1 | 40 |
| | хлеб черн. | 2 | хлеб рж. | 60 | 4,30 | 120 | 4 | 1 | 25 |
| | | | | | 38,61 | 1203 | 53 | 39 | 163 |
| | | | | 86,94 | 1785 | 70 | 51 | 270 | |