

Школа

МБОУ Верхнебемыжская ООШ

Отд./корп

День

06.10.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                              | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | П00324 | каша пшенная                       | 250      | 13,43 | 284          | 8     | 3    | 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 в завтрак                    | 510      | 20,33 | 454          | 13    | 3    | 87       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                    |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | Ф00035 | салат из картофеля и зелен.горошка | 150      | 15,60 | 141          | 3     | 8    | 15       |
|            | 1 блюдо     |        |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо     | П00100 | суп с вермишелью и курицей         | 250      | 19,16 | 188          | 10    | 9    | 17       |
|            | гарнир      |        |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            | сладкое     | П00411 | кисель плодово-ягодный             | 200      | 3,71  | 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       |
|            |             |        |                                    | 740      | 49,36 | 751          | 23    | 19   | 125      |
|            |             |        | 1250                               | 69,69    | 1205  | 36           | 22    | 212  |          |