

Школа МБОУ "Учхозская СОШ" Отд./корп Старосиндровское отд. День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша овсяная молочная	150	70,18	158,00	10,20	12,30	34,50
			яйцо вареное (1 шт)	50		68	33	64	3
	гор.напиток		кисель	200		156,00	0,40	0,00	37,80
	фрукты		мандарин (2шт)			94	0,8	0,8	19,6
	хлеб бел.		хлеб пшеничный с маслом	40		79	3,75	1,45	25,7
Обед	закуска		салат из свежей моркови	80	90,78	100	2,18	3,34	18,78
	1 блюдо		щи со св.капустой с мясом	280		191	15,8	18,91	19
	2 блюдо		рыба с овощами	100		113,3	10,65	1,01	3,18
	гарнир		рис отварной	180		168	5,3	0,7	34,2
	гор.напиток		чай	200		130	13	2,2	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	сладкое		выпечка	100		384	6,4	17,6	53,6
	напиток		чай с лимоном	200		130	13	2,2	8

Школа МБОУ "Учхозская СОШ" Отд./корп Старосиндровское отд. День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша Дружба	150	70,18	205,00	9,20	15,18	40,56
	гор.напиток		чай	200		130,00	3,20	0,40	19,90
	фрукты		апельсин (1 шт)			64,50	1,40	0,30	12,20
	хлеб бел.		хлеб пшеничный с маслом	55		79	3,75	1,45	25,7
Обед	закуска		салат из свежей капусты	80	90,78	56	1,4	4,1	3,3
	1 блюдо		суп куриный с вермишелью	200		208	13,3	20,5	45,86
	2 блюдо		котлета мясная	100		241,9	7,9	12,3	26,4
	гарнир		каша гороховая	180		255	14,3	18,26	48,68
	гор.напиток		чай с лимоном	200		130	13	2,2	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	сладкое		конфета	30		384	6,4	17,6	53,6
			сок (1 шт)	200		95	2,5	1,2	18

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша пшённая молочная	150	70,18	205,00	9,20	15,18	40,56
			яйцо отварное (1 шт)	50		68	33	64	3
		гор.напиток	компот из сухофруктов	200		110,00	0,40	0,40	44,00
		фрукты	банан (1 шт)			64,35	0,6	0,45	15,4
		хлеб бел.	хлеб пшеничный с сыром	40		153	2,3	9,1	15,4
Обед	закуска		салат из отварной свеклы с растит. маслом	80	90,78	56,93	1,93	2	15
		1 блюдо	борщ с мясом	200		207	14,3	12,5	53,1
		2 блюдо	гуляш мясной	100		171	4,8	17,1	0
		гарнир	макароны отварные	180		255	14,3	18,26	48,68
		гор.напиток	чай	200		130	13	2,2	8
		хлеб черн.	хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	сладкое		выпечка	100		444	8,1	26,8	57,8
		напиток	сок (мультифруктовый)	200		130	15	10,2	8

