

Школа **МБОУ "Муромцевская СОШ"** Отд./корп **1-4 класс** День **6 - 16.10.2023**

| Прием пищи | Раздел            | № рец. | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | горячее блюдо     | 243    | Сосиски отварные  | 100      | 39,10 | 298          | 10,09 | 28,27 | 0,45     |
|            |                   | 209    | Яйцо вареное  | 40       | 9,15  | 63           | 5,08  | 4,6   | 0,28     |
|            | гарнир            | 312    | Картофельное пюре с маслом сливочным                    | 150      | 9,56  | 134          | 3,34  | 3,49  | 22,11    |
|            | хлеб              | 114    | Хлеб пшеничный  | 40       | 3,44  | 72           | 3,4   | 0,04  | 14,8     |
|            | напиток горячий   | 430    | Чай с сахаром   | 200      | 1,33  | 56           | 0,19  | 3,54  | 13,66    |
|            | фрукт             | 118    | Плоды свежие. Яблоки                                    | 138,58   | 17,85 | 74           | 0,68  | 0,68  | 16,66    |
|            | кондитерское изд. | 114    | Мармелад  | 20       | 5,04  | 321          | 0,1   | 0     | 79,4     |
|            | 1 блюдо           | 99     | Суп овощной "Летний" с отварной грудкой                 | 200      | 10,97 | 74           | 1,89  | 3,34  | 9,2      |
|            | 2 блюдо           | 329    | Голубцы ленивые, запеченные под соусом сметано-томатном | 230      | 42,20 | 387          | 24,59 | 22,29 | 21,97    |
|            | напиток           | 395    | Напиток яблочный  | 200      | 5,14  | 84           | 0,7   | 0     | 20,3     |
|            |                   | 116    | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 40       | 1,69  | 81           | 3,08  | 0,56  | 14,96    |