

Школа **МБОУ "Муромцевская СОШ"** Отд./корп 1-4 класс День **3-10.01.2024**

| Прием пищи | Раздел           | № рец. | Блюдо                                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            | горячее блюдо    | 223    | Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой | 200      | 51,32 | 360          | 23,95 | 14,61 | 33,17    |
|            | напиток горячий  | 382    | Какао с молоком                             | 200      | 12,76 | 119          | 4,08  | 3,54  | 17,58    |
|            | хлеб             | 108    | Хлеб пшеничный                              | 40       | 3,44  | 72           | 3,4   | 0,64  | 14,8     |
|            | фрукт            | 118    | Плоды свежие.Яблоки.                        | 143,64   | 18,50 | 70           | 0,64  | 0,64  | 15,68    |
|            |                  |        |   |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска          | 29     | Салат из капусты с огурцом                  | 60       | 4,48  | 37           | 0,94  | 2,45  | 37       |
|            | 1 блюдо          | 83     | Борщ с капустой,с картофелем и с мясом      | 200      | 15,69 | 118          | 5,42  | 6,36  | 9,7      |
|            | 2 блюдо          | 291    | Плов из птицы                               | 240      | 36,59 | 366          | 20,34 | 12,56 | 42,88    |
|            | напиток холодный | 376    | Чай витаминизированный с сахаром            | 200      | 1,71  | 119          | 4,08  | 3,54  | 17,58    |
|            | хлеб             | 116    | Хлеб ржано-пшеничный                        | 36,13    | 1,53  | 36           | 1,32  | 0,24  | 6,8      |