

Школа **МБОУ "Муромцевская СОШ"** Отд./корп **1-4 класс** День **8-31.01.2024**

| Прием пищи | Раздел          | № рец. | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | закуска         | 209/62 | Яйцо отварное/ Морковь тертая с маслом растительным | 60       | 9,57  | 63           | 2,94  | 4,27  | 3,26     |
|            | горячее блюдо   | 175    | Каша "Дружба" с маслом сливочным                    | 150      | 6,47  | 134          | 3,04  | 4,09  | 21,33    |
|            |                 | 304    | Котлеты домашние комбинированные                    | 90       | 36,10 | 202          | 14,36 | 11,39 | 10,26    |
|            | хлеб            | 108    | Хлеб пшеничный                                      | 30       | 2,57  | 72           | 3,4   | 0,64  | 14,8     |
|            | напиток горячий | 376    | Чай витаминизированный с сахаром                    | 200      | 1,71  | 56           | 0,13  | 0,14  | 13,64    |
|            | фрукты          | 118    | Фрукты свежие. Апельсин.                            | 173,10   | 29,60 | 65           | 1,53  | 0,34  | 13,77    |
| Обед       | 1 блюдо         | 113    | Суп лапша домашняя с птицей отварной                | 200      | 5,81  | 89           | 4,16  | 2,95  | 11,38    |
|            | 2 блюдо         | 293    | Птица запеченная порционная( окорочок куриный)      | 90       | 37,78 | 172          | 20,23 | 10,07 | 172      |
|            | гарнир          | 139    | Капуста тушеная                                     | 150      | 13,92 | 109          | 3,42  | 4,57  | 13,6     |
|            | напиток горячий | 430    | Чай с сахаром                                       | 200      | 1,22  | 50           | 0,17  | 0,04  | 12,29    |
|            | хлеб            | 116    | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30       | 1,27  | 101          | 3,85  | 0,7   | 18,7     |