

Школа

МБОУ "МУРОМЦЕВСКАЯ СОШ"

Отд./корп

1-4 класс

День

6 -21.10.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | масло | 14 | Масло (порциями) | 10 | 8.74 | 66 | 0.08 | 7.25 | 0.13 |
| | яйцо | 209 | Яйца вареные | 40 | 10.20 | 63 | 5.08 | 4.6 | 0.28 |
| | горячее блюдо | 221 | Каша вязкая рисовая на молоке | 200 | 23.41 | 277 | 7.28 | 9.13 | 41.38 |
| | напиток горячий | 382 | Какао с молоком | 200 | 15.12 | 119 | 4.08 | 3.54 | 17.58 |
| | хлеб белый | 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.55 | 72 | 3.4 | 0.64 | 14.8 |
| | кондитерское изделие | 687 | Пирожки печеные из теста дрожжевого с повидлом или джемом | 85 | 25.00 | 219 | 4.68 | 1.61 | 46.46 |
| Обед | 1 блюдо | 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 6.34 | 102 | 2.85 | 4.1 | 11.34 |
| | 2 блюдо | 246 | Гуляш из отварной говядины | 90 | 37.96 | 387 | 12.03 | 12.67 | 2.95 |
| | гарнир | 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 10.04 | 249 | 8.22 | 6.64 | 39.05 |
| | напиток горячий | 376 | Чай с сахаром | 200 | 1.33 | 56 | 0.19 | 0.02 | 15 |
| | хлеб белый | 108 | Хлеб пшеничный | 28 | 2.46 | 47 | 2.21 | 0.42 | 9.62 |
| | хлеб черный | 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1.87 | 81 | 3.08 | 0.56 | 14.96 |
| | хлеб черный | 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1.87 | 81 | 3.08 | 0.56 | 14.96 |