

Школа

МБОУ "Муромцевская СОШ"

Отд./корп

1-4 класс

День

8 - 29.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	313	Запеканка из творога	220	84.38	328	21.46	16.94	22.44
	соус	767	Соус молочный (сладкий)	50	2.45	25	0.45	1.14	3.06
	напиток горячий	430	Чай с сахаром	200	1.35	56	0.19	0.04	13.66
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	30	2.66	72	3.4	0.64	14.8
Обед	закуска	72	Винегрет овощной	40	6.33	47	0.62	3.56	3.06
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем	200	9.51	102	2.85	4.1	11.34
	2 блюдо	386	Гуляш из сердца говядины	90	39.99	124	11.66	6.23	5.33
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	11.56	249	8.22	6.64	39.05
	напиток горячий	430	Чай с сахаром	200	1.21	50	0.17	0.04	12.29
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.40	58	2.31	0.42	11.22

Школа - \_\_\_\_\_ Отд./корп 1-4 класс \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	76	Икра кабачковая диетическая из уваренных овощей промышленного производства	60	8.57	9	0.47	0.08	1.56
	горячее блюдо	293	Птица запеченная порционная (окорочок куриный)	100	43.65	191	22.48	11.19	0.15
	гарнир	304	Рис отварной с маслом сливочным	150	7.04	210	3.65	5.38	36.68
	напиток горячий	376	Чай витаминизированный с сахаром	200	1.68	56	0.13	0.14	13.64
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	40	3.55	72	3.4	0.64	14.8
	кондитерское изделие	590	Печенье	20	3.60	46	1.5	2.36	4.72
	фрукт	118	Фрукты свежие. Банан.	122	22.75	118	1.84	0.61	25.83
Обед	закуска	51	Салат из свеклы и моркови	40	2.34	45	0.49	3.55	2.81
	1 блюдо	96	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей отварной	200	11.29	171	10.26	11.28	6.99
	2 блюдо	764	Котлеты рыбные любительские	90	32.54	44	2.21	1.9	4.65
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	14.78	134	3.34	3.49	22.11
	напиток	646	Напиток лимонный	200	6.24	77	0.21	0.02	18.82
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.81	81	3.08	0.56	14.96

Школа

-

Отд./корп

1-4 класс

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	7	Салат из моркови	60	3.56	80	0.68	6.05	5.6
	горячее блюдо	253	Омлет натуральный, запеченный	170	39.86	260	16.63	20.18	3.08
	сыр	15	Сыр (порциями)	10	7.30	77	4.92	6.32	0
	напиток горячий	382	Какао с молоком	200	13.08	119	4.08	3.54	17.58
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	30	2.67	72	3.4	0.64	14.8
	фрукт	118	Фрукты свежие. Мандарин.	115	24.37	42	0.88	0.34	8.92
Обед	1 блюдо	116	Суп вермишелевый с цыпленком	200	11.39	151	8.08	6.36	15.4
	2 блюдо	304	Котлеты домашние комбинированные	90	39.57	157	14.36	8.86	7.98
	гарнир	376	Сложный гарнир	150	15.82	124	2.73	4.74	17.78
	напиток горячий	430	Чай с сахаром	200	1.35	56	0.19	0.04	13.66
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.87	81	3.08	0.56	14.96