

Школа

КОУ РК "МКШИ"

Отд./корп

Дата

09.05.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша гречневая молочная вязкая	250	23,80	325,0	10,9	11,3	44,5
	гор.напиток	95	Кофе на молоке	200	7,55	116,0	11,4	2,0	22,4
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	60	2,34	51,2	2,3	0,3	14,9
	хлеб	879	Хлеб ржаной	50	2,25	66,0	1,4	0,2	14,9
		41	Масло сливочное порционно	20	18,80	150,0	0,0	16,4	0,2
		42	Сыр порционно	12	9,60	54,6	3,8	4,4	0,0
Завтрак 2			Булочка с изюмом и сгущенным молоком	100	15,45	238	10,0	5,1	40,49
	гор.напиток		Какао с молоком	200	6,46	94,0	3,3	3,1	13,6
Обед	закуска	42	Салат из св.капусты, моркови и кукурузы консервированной	100	17,27	198,9	8,3	6,8	24,7
	1 блюдо	138	Суп картофельный с крупой	250	20,83	112,0	2,6	2,5	19,3
	2 блюдо		Гуляш из мяса птицы	100	32,58	182,3	12,6	12,3	4,0
	гарнир	311	Каша ячневая рассыпчатая	180	11,88	296,0	9,1	10	44,3
	напиток	648	Компот из смеси сухофруктов	200	4,10	76	0,0	0,0	20,00
	хлеб бел.	878	хлеб пшеничный	60	2,34	51,2	2,3	0,3	14,9
	хлеб черн.	879	хлеб ржаной	50	2,25	66,0	1,4	0,2	14,9
Ужин	гор.блюдо	469	Запеканка творожная с макаронами и сосиской	70/40/70	62,78	279,6	27,8	18,0	32,40
	закуска	42	Капуста тушенная	180	14,08	127,0	3,9	5	17,0
	напиток	685	Чай сладкий с Лимонном	200	3,86	57,33	4,51	1,14	7,71
	хлеб	878	хлеб пшеничный	70	2,73	51,2	2,3	0,3	14,9
		879	хлеб ржаной	50	2,25	66,0	1,4	0,2	14,9
			Йогурт	125	32,00	151	5,7	6,3	17,60
			Кондитерские изделия печенье)	30	4,80				

Сонник									