

Школа

МБОУ Новлянская СОШ

Отд./корп

День

3/17/2022

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 312    | картофельное пюре с маслом сливочным | 180      | 15.82 | 174          | 2     | 17   | 4        |
|            | гор.напиток | 392    | чай с сахаром и лимоном              | 200      | 3.63  | 40           | 0     | 0    | 10       |
|            | хлеб        | 8      | хлеб пшеничный                       | 60       | 4.80  | 118          | 4     | 1    | 26       |
|            | гор.блюдо   | 230    | рыба припущенная с овощами в молоке  | 100      | 41.27 | 34           | 6     | 0    | 2        |
| Завтрак 2  | фрукты      | 338    | яблоко                               | 150      | 13.50 | 69           | 1     | 0    | 30       |
|            |             |        | кондитерское изделие                 | 100      | 20.10 | 327          | 5     | 11   | 62       |
| Обед       | закуска     | 49     | салат Витаминный                     | 60       | 7.77  | 187          | 8     | 7    | 25       |
|            | 1 блюдо     | 142    | борщ из свежей капусты со сметаной   | 250      | 13.85 | 102          | 2     | 5    | 11       |
|            | 2 блюдо     | 268    | котлета мясная                       | 80       | 47.54 | 183          | 12    | 9    | 13       |
|            | гарнир      | 304    | рис отварной с маслом сливочным      | 180      | 11.67 | 298          | 6     | 10   | 50       |
|            | сладкое     | 859    | компот из свежих фруктов             | 200      | 5.54  | 110          | 0     | 0    | 22       |
|            | хлеб бел.   |        |                                      |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  | 7      | хлеб ржаной                          | 80       | 3.76  | 116          | 4     | 1    | 21       |