

Школа

МКОУ СОШ № 7 с. Новомихайловка

Отд./корп

День

8.02.2022г.

| Приём пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                      | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор. блюдо   | 343    | Каша гречневая рассыпчатая | 150      | 8-92  | 295,8        | 8,4   | 10,8  | 11,05    |
|            | гарнир       | 561    | Тертый сыр с сахаром       | 90       | 18-38 | 227,38       | 12,88 | 14,5  | 11,8     |
|            | закуска      | -      | Мясо кабачковая            | 40       | 6-60  | 90           | 0     | 7,0   | 7,0      |
|            | гор. напиток | 848    | Какао с молоком            | 200      | 6-33  | 194,6        | 4,9   | 5     | 32,5     |
|            | хлеб         | -      | Хлеб пшеничный             | 50       | 3-10  | 100,95       | 3,5   | 0,55  | 20,5     |
|            | -            | -      | масло сливочное            | 10       | 6-10  | 74,97        | 0,008 | 8,2   | 0,7      |
| Завтрак 2  | фрукты       | -      |                            |          |       |              |       |       |          |
|            | молоко       | -      | молоко                     | 200      | 20-00 | 59           | 3,0   | 3,2   | 4,7      |
| Обед       | закуска      | 49     | Салат из моркови,          | 60       | 5-15  | 50,16        | 0,72  | 1,44  | 8,58     |
|            | 1 блюдо      | 185    | Борщ со сметаной           | 250      | 18-14 | 186,56       | 1,88  | 5,6   | 12,16    |
|            | 2 блюдо      | 343    | Каша пшеничная             | 150      | 5-25  | 265,3        | 6,15  | 9,3   | 39,25    |
|            | гарнир       | 1476   | Восемька отварная          | 50       | 18-00 | 132,95       | 5,55  | 11,95 | 0,8      |
|            | напиток      | 759    | Напиток бурачный           | 200      | 5-32  | 118          | 0,6   | 0     | 28,9     |
|            | хлеб бел.    | -      |                            |          |       |              |       |       |          |
|            | хлеб черн.   | -      | Хлеб ржаной                | 50       | 3-10  | 100,95       | 3,5   | 0,55  | 20,5     |