

Школа

МБОУ "Вадово-Селищинская ООШ"

Отд./корп

День

25.11.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                      | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 100    | Каша геркулесовая молочная | 200      | 18,70 | 232          | 6     | 10   | 31       |
|            | гор.напиток | 959    | Какао на молоке            | 200      | 12,00 | 145          | 4     | 4    | 25       |
|            | хлеб        |        | Хлеб пшеничный             | 50       | 5,40  | 113          | 4     | 0    | 25       |
|            | фрукты      |        | Яблоко                     | 100      | 12,00 | 47           | 0     | 0    | 10       |
|            | закуска     | 13     | Салат из моркови           | 60       | 11,73 | 40           | 0     | 4    | 1        |
| Завтрак 2  |             | 41     | Масло сливочное            | 10       | 10,35 | 75           | 0     | 8    | 0        |
|            | фрукты      |        |                            |          | 70,18 |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 33     | Салат из свеклы            | 60       | 10,30 | 56           | 1     | 4    | 5        |
|            | 1 блюдо     | 269    | Уха "Ростовская"           | 200      | 15,20 | 68           | 7     | 2    | 10       |
|            | 2 блюдо     | 591    | Гуляш мясной               | 90       | 22,76 | 168          | 20    | 18   | 5        |
|            | гарнир      | 679    | Каша рассыпчатая (гречка)  | 150      | 15,23 | 230          | 7     | 6    | 36       |
|            | сладкое     |        | Сок фруктовый + вит.С      | 200      | 12,75 | 88           | 1     | 0    | 22       |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб пшеничный             | 50       | 5,40  | 113          | 4     | 0    | 25       |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной                | 50       | 5,10  | 85           | 3     | 1    | 17       |
|            |             |        |                            |          | 86,74 |              |       |      |          |



*Ирина Владимировна*  
*Ирина Владимировна*

