

Школа

МАОУ НОШ № 7 1-4 класс

Отд./корп

День

20.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4.2	Омлет натуральный	150	80-50	244.610	12.950	20.070	3.460
	гор.напиток	12.11	Чай с сахаром	200	3,00	61.09	0.1	0	15.18
	хлеб	18.1	Пшеничный	30	3-00	61.5		0.24	14.76
		1.2	Сыр (порциями)	10	10-00	36.399	2	3	0
		1.1(р/1)	Масло сливочное (порциями)	10	9-00	74.8	0.05	8	0.08
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	2.27	Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	30-30	17-00	11.427	0.571	0.09	2
	1 блюдо	3.15	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200-35	30-00	160.147	9.621	9.027	10
	2 блюдо	9.2(р/3)	Рыба, тушеная в томате с овощами	90-30	30-50	149.855	17.405	7.134	3.893
	гарнир	6.5	Рис припущенный	150	12-00	217.292	3.768	4.866	39.602
	сладкое								
	хлеб бел.	18.1	Хлеб пшеничный	30	3-00	61.5	2	0.24	14.76
	хлеб черн.	18.2	Хлеб ржаной	40	4-00	95.04	3.168	0.576	19.008
	напиток	12.7	Напиток из плодов или ягод замороженных	200	11-00	73.65	0.226	0	18.081

И.о. директора



Макшеева С.Н.