

Школа МКОУ Кемчугская СОШ им. М.А.Хлебникова

Отд./корп

11-18 ЛЕТ

День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры |
|------------|-------------|------------|--|----------|-------|--------------|-------|------|
| Завтрак | гор.блюдо | 54-3р-202 | Котлета рыбная (минтай) | 200 | 41.16 | 161 | 14 | 6 |
| | гор.напиток | 54-9 гн-20 | какао со сгущенным молоком | 200 | 7.24 | 134 | 5 | 4 |
| | хлеб | пром | Хлеб в ассортименте пшеничный 1 с | 60 | 5.70 | 116 | 5 | 0 |
| | | 54-1г-202 | Макароны отварные | 200 | 15.27 | 208 | 5 | 5 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | 87 | 1 | 0 |
| | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 54-2с-202 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 54.63 | 111 | 25 | 19 |
| | 2 блюдо | 54-11р-20 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 150 | 21.30 | 292 | 15 | 7 |
| | гарнир | 54-11г-20 | Картофельное пюре | 200 | 24.21 | 158 | 3 | 6 |
| | сладкое | 54-3гн-20 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 1.87 | 59 | 0 | 0 |
| | хлеб бел. | пром | Хлеб в ассортименте пшеничный 1 с | 100 | 5.00 | 145 | 5 | 0 |
| | хлеб черн. | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

16.01.2024

| Углеводы |
|----------|
| 7 |
| 25 |
| 23 |
| 35 |
| |
| 20 |
| |
| |
| 210 |
| 6 |
| 24 |
| 15 |
| 23 |
| |
| |
| |