

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 | 54-4о-202 | Омлет с сыром | 250 | 38.54 | 438 | 25 | 36 |
| | гор.напиток | 54-7-гн | какао с молоком | 200 | 10.92 | 107 | 5 | 4 |
| | хлеб | пром | Хлеб в ассортименте пшеничный 1 с | 60 | 4.05 | 116 | 5 | 0 |
| | | пром | Зеленый горошек отварной консервированный | 100 | 1.56 | 73 | 3 | 0 |
| Завтрак 2 | фрукты | пром | Апельсин | 200 | 11.55 | 77 | 1 | 0 |
| | | | | | | | | |
| Обед | закуска | пром | Огурец в нарезке | 100 | 17.60 | 8 | 1 | 0 |
| | 1 блюдо | 54-1с-202 | Щи со свежей капустой и сметаной | 200 | 25.75 | 131 | 6 | 7 |
| | 2 блюдо | 54-1м-202 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 59.33 | 147 | 13 | 26 |
| | гарнир | 54-11г-20 | Картофельное пюре | 150 | 13.18 | 159 | 3 | 6 |
| | сладкое | 54-3гн-20 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 1.25 | 59 | 0 | 0 |
| | хлеб бел. | пром | Хлеб в ассортименте пшеничный 1 с | 100 | 4.67 | 145 | 5 | 0 |
| | хлеб черн. | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

22.01.2024

| Углеводы |
|----------|
| 4 |
| 12 |
| 23 |
| 8 |
| |
| 2 |
| |
| 2 |
| 11 |
| 2 |
| 24 |
| 15 |
| 23 |
| |
| |
| |