

Школа

МБОУ Приобская НОШ

Отд./корп

День

12.09.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 231/08 | Зеленый горошек | 60 | 10,80 | 74,2 | 2,98 | 3,81 | 6,99 |
| | 2 блюдо | 71/08 | Рыба тушеная в том соусе | 100 | 42,30 | 175,32 | 15,4 | 13,47 | 5,61 |
| | 2 блюдо | 224/08 | Рис отварной | 150 | 24,89 | 150,12 | 2,59 | 3,39 | 26,85 |
| | напиток | 295/08 | Чай с молоком | 180 | 7,80 | 89,32 | 1,1 | 1,20 | 13,04 |
| | хлеб бел. | Т/к | Хлеб пшеничный | 40 | 4,20 | 92,40 | 3,04 | 0,320 | 19,68 |
| Обед | закуска | 18/08 | Салат из свежих овощей | 100 | 13,20 | 65,8 | 0,98 | 5,13 | 4,54 |
| | 1 блюдо | 43/08 | Свекольник с картофелем | 250 | 27,16 | 104,16 | 1,93 | 6,34 | 10,05 |
| | 2 блюдо | 197/08 | Рулет из говядины паровой | 90 | 36,20 | 133,36 | 11,50 | 7,38 | 5,28 |
| | 2 блюдо | 227/08 | Макаронные изделия отварные | 150 | 18,43 | 140,73 | 3,68 | 3,53 | 23,55 |
| | напиток | 281/08 | Компот из консервированных плодов | 200 | 21,23 | 157,22 | 0,63 | 0 | 40,15 |
| | хлеб бел. | Т/к | Хлеб пшеничный | 40 | 4,20 | 92,40 | 3,04 | 0,30 | 19,68 |
| | хлеб черн. | Т/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,48 | 59,03 | 2,40 | 0,30 | 13,35 |