

Директор МБОУ "Целинная ООШ"

О.Н.Вязова

13.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-20к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	15,93	270	8	9	39
	гор.напиток	54-45гн	Чай с сахаром	200	1,49	21	0	0	5
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	4,00	78	3	1	16
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	9,80	66	0	7	0
			Итого	450	31,22	436	11	17	60
Завтрак 2	фрукты	Пром	Апельсин	250	47,50	95	2	1	20
			Итого	250	47,5	95	2	1	20
Обед	закуска	54-11з	Салат из моркови и яблок	50	4,28	62	1	5	4
	1 блюдо	54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	7,82	117	5	6	11
	2 блюдо	54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	28,32	90	10	3	5
	гарнир	54-2г	Макароны отварные с овощами	150	19,90	181	5	6	27
	сладкое	20	витаминный напиток "Витошка"	200	12,26	71	0	0	18
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	20	4,00	47	2	0	10
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	40	1,50	78	3	1	16
			Итого	740	78,08	645	25	21	90
Полдник		54-1в	Ватрушка творожная	70	26,36	260	12	14	21
		Пром.	Сок	200	12,00	87	1	0	20
			Итого	270	38,36	346	13	15	41