

Школа

МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"

Отд./корт

обучающиеся НОО (1-4 классы)

День 3

18.10.2022

| Прием пищи | Раздел | № п.п. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | сладкое | 589 | Кондитерка | 2шт | 15,00 | 45,00 | 0,10 | 0,10 | 10,90 |
| | гор.блюдо | 310 | Щицель рыбный натуральный с маслом | 90 | 37,71 | 88,80 | 13,20 | 1,20 | 6,36 |
| | гарнир | 385 | Рис отварной | 150 | 13,00 | 219,30 | 3,77 | 5,40 | 38,85 |
| | гор.напиток | 495 | Компот из сухофруктов | 200 | 14,00 | 84,00 | 0,60 | 0,10 | 20,10 |
| | хлеб | 574 | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 60,30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 |
| Завтрак 2 | хлеб | 573 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 47,00 | 1,60 | 0,18 | 9,84 |
| | | | | | 83,23 | | | | |
| Обед | 1 блюдо | 94 | Борщ с капустой и картофелем на бульоне | 200 | 15,00 | 70,60 | 1,88 | 3,62 | 7,64 |
| | 2 блюдо | 310 | Щицель рыбный натуральный | 90 | 37,71 | 88,80 | 13,20 | 1,20 | 6,36 |
| | гарнир | 385 | Рис отварной | 150 | 13,00 | 219,30 | 3,77 | 5,40 | 38,85 |
| | гор.напиток | 495 | Компот из сухофруктов | 200 | 14,00 | 84,00 | 0,60 | 0,10 | 20,10 |
| | хлеб | 574 | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 60,30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 |
| | хлеб | 573 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 47,00 | 1,60 | 0,18 | 9,84 |
| | | | | | 83,23 | | | | |