

Школа МБОУ Судогодская ООШ Отд./корп 1-4 класс День 5-17.11.2023

| Прием пищи | Раздел          | № рец. | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | закуска         | 112    | Помидоры свежие порционно                               | 40       | 6,68  | 5            | 0,27  | 0,05  | 0,91     |
|            |                 | 131    | Зеленый горошек отварной                                | 20       | 3,57  | 10           | 0,94  | 0,04  | 1,51     |
|            | горячее блюдо   | 253    | Омлет натуральный, запеченный                           | 200      | 41,85 | 307          | 19,57 | 23,73 | 3,61     |
|            | хлеб            | 114    | Хлеб пшеничный  | 30       | 2,58  | 72           | 3,4   | 0,64  | 14,8     |
|            | напиток горячий | 514    | Кофейный напиток с молоком                              | 200      | 9,67  | 94           | 2,9   | 3,07  | 13,63    |
|            | фрукт           | 118    | Фрукты свежие. Апельсины.                               | 91,87    | 21,12 | 44           | 0,9   | 0,1   | 9        |
| Обед       | 1 блюдо         | 104    | Рассольник ленинградский с птицей отварной, со сметаной | 200      | 9,22  | 156          | 11    | 11,48 | 8,8      |
|            | 2 блюдо         | 460    | Котлеты, рубленые из птицы                              | 90       | 34,55 | 180          | 25,29 | 5,22  | 10,77    |
|            | гарнир          | 139    | Капуста тушеная   | 150      | 13,60 | 109          | 3,42  | 4,57  | 13,6     |
|            | напиток горячий | 430    | Чай с сахаром   | 200      | 1,35  | 56           | 0,19  | 0,04  | 13,66    |
|            | хлеб            | 116    | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 30       | 1,28  | 58           | 2,31  | 0,42  | 11,22    |