

Школа

МОБУ ООШ №12 с.Червянка

Отд./корп

День

06.05.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	76	винегрет	100	14,05	130	1	10	10
	1 блюдо								
	2 блюдо	295	котлета рубленая из мяса птицы с маслом слив	90	30,80	259	12	14	1
	гарнир	723	сложный гарнир(пюре карт,капуста тушен)	150	11,03	125	3,08	4,83	27,29
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	Хлеб ржаной	30	2,27	52	2	0	10
	хлеб черн.								
	напиток	382	какао с молоком	200	15,03	119	4	4	18
фрукты	пром.	Банан	130	19,00	106	2	1	23	

Школа

МОБУ ООШ №12 с.Червянка

Отд./корп

День

07.05.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	70	Огурец свежий в нарезке	60	20,00	6	0	0	1
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский с мясом	200	15,00	160	6	15	4
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое	пром	йогурт	100	45,00	57	3	3	5
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный	40	4,00	94	3	0	19
	хлеб черн.	1	батон с маслом сливочным	40	9,25	179	3	7	14
	напиток	294	компот из смеси сухофруктов	200	6,50	133	0	0	32
фрукты	пром	яблоко	100	20,00	50	0	0	16	

Школа

МОБУ ООШ №12 с.Червянка

Отд./корп

День

08.05.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	4	Салат из белокачанной капусты с морковью	90	5,00	140	1	7	10
	1 блюдо								
	2 блюдо		Рагу из птицы	240	25,00	281	13	19	21
	гарнир								
	сладкое	95	бутерброд с джемом или повидлом	40	10,30	113	2	3	20
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный	40	4,00	94	3	0	19
	хлеб черн.								
	напиток	пром	сок яблочный	200	21,00	92	1	0	20
фрукты	пром	банан	100	18,00	115	2	0	25	