

Школа МБОУ "Ижевская СОШ  
им. К. Э. Циолковского

Отд/кор

5-11 кл

День

28.09.2021 г.

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо   | Выход, г              | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |       |
|------------|-------------|--------|---|-----------------------|-------|--------------|-------|------|----------|-------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 413    | Макаронны отварные                            | 150                   | 6,38  | 168,45       | 5,32  | 4,52 | 26,44    |       |
|            | гор.напиток | 376    | Какао с молоком                               | 200                   | 12,00 | 118,6        | 4,08  | 3,54 | 17,58    |       |
|            | хлеб        |        |   |                       |       |              |       |      |          |       |
|            |             | 15     | Сыр порционный                                | 23                    | 14,15 | 82,8         | 5,32  | 6,13 | 0        |       |
| Завтрак 2  |             |        |   |                       |       |              |       |      |          |       |
| Обед       | закуска     |        |   |                       |       |              |       |      |          |       |
|            | 1 блюдо     | 208    | Суп картофельный гороховый с говяжьей тушеной | 250                   | 11,90 | 165,75       | 7,19  | 6,47 | 16,54    |       |
|            | 2 блюдо     | ТК     | Котлета свиная                                | 50                    | 19,50 | 124,39       | 6,77  | 8,6  | 5,05     |       |
|            | гарнир      | 302    | Трещка отварная                               | 150                   | 7,19  | 243,75       | 8,6   | 6,9  | 38,64    |       |
|            | сладкое     | ПР     | Кондитерское изделие                          | 20                    | 2,90  | 37,0         | 0,59  | 2,09 | 6,35     |       |
|            | хлеб бел.   |        |   |                       |       |              |       |      |          |       |
|            | хлеб черн.  | ПР     | ржаной  | 32                    | 2,01  | 72,64        | 2,2   | 0,35 | 17,11    |       |
|            |             |        | 376   | Компот из сухофруктов | 200   | 6,50         | 112,8 | 0,66 | 0,09     | 27,02 |
|            |             |        |   |                       |       |              |       |      |          |       |
|            |             |        |   |                       |       |              |       |      |          |       |

Калькулятор

Сухрякова Т. Л.