Школа МБОУ "ОЦ №9 Майкопского района" Отд./корп День 9/26/2022 1день1неделя

Прием пищи	Раздел.	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Кал-ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 (7-11 лет)	гор. блюдо	109	Каша молочная овсяна из Геркулеса	155	11.42	190.1	4.84	10.3	19.36
		366	Сыр адыгейский	40	12.09	96	5.6	7.8	
	Хлеб		Хлеб пшеничный	30	1.32	72.6	2.4	0.3	14.6
	напиток	300	Чай с сахаром	200	1.34	48.64	0.12		12.04
		386	Фрукты свежие	1 шт	13.67	88	0.8	0.8	19.6
Завтрак 2 (старше 12 лет)	гор. блюдо	109	Кашамолочная овсяная из геркулеса	255	13.49	292.23	7.96	14.67	31.75
		366	Сыр адыгейский	40	15.99	96	5.6	7.8	
	Хлеб		Хлеб пшеничный	30	1.76	72.6	2.4	0.3	14.6
	напиток	300	Чай с сахаром	200	1.34	48.64	0.12		12.04
		386	Фрукты свежие	1 шт	13.67	88	0.8	0.8	19.6
Обед 1 (7-11 лет)	1 блюдо	86	Суп картофельный с крупой	200	4.74	72.6	1.59	2.19	11.66
	2 блюдо	164	Рыба жареная	95	49.5	224.14	17.5	15.05	4.5
	гарнир	241	Картофельное пюре	150	10.86	160.46	3.2	6.06	23.3
	хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	1,32;2,1	122.52	3.45	0.66	25.34
	напиток		Сок яблочный	200	6	92	1	0.2	20.2
		246.247	Овощи по сезону	60	5.12	9.6	0.66	0.06	1.44
Обед 2 (старше 12 лет)	1 блюдо	86	Суп картофельный с крупой	250	5.69	90.75	1.98	2.73	14.58
	2 блюдо	164	Рыба жареная	105	54.71	248.46	19.41	16.69	4.99
	гарнир	241	Картофельное пюре	150	10.86	160.46	3.2	6.06	23.3
	хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	40/40	1,76;2,79	163.2	4.6	0.88	40.32
	напиток	282	Сок яблочный	200	6	92	1	0.2	20.2
0		246, 247	Овощи по сезону	60	5.12	47	0.72	2.82	4.62
Полдник (7-11 лет)			Кондитерское издение промышленного производс	100	10	172	2.6	2.7	41.87
			Напиток груши дички промышленного производст	200	4.2	157.22	0.63		40.15
Полдник (12 лет и старше)			Кондитерское издение промышленного производс	60	10	172	2.6	2.7	41.87
		272	Напиток груши дички промышленного производст	100	4.2	157.22	0.63		40.15

Директор: И. Н. Белицкая