Школа МБОУ "ОЦ №9 Майкопского района" Отд./корп День 12/15/2022 4день2 неделя

Прием пищи	Раздел.	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Кал-ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 (7-11 лет)	гор. блюдо	189	Котлета говяжья	75	45.12	209.75	10.3	15.3	5.79
		221	Каша пшеничная	100	4.93	154.5	6.18	3.55	24.58
	Хлеб		Хлеб пшеничный	30	1.32	72.6	2.4	0.3	14.6
	напиток	294	Чай с лимоном	200	2.36	61.62	0.07	0.01	15.31
			Икра кабачковая промышленного производства	95	9.95	58.88	3.8	3	5.55
Завтрак 2 (старше 12 лет)	гор. блюдо	209	Котлета говяжья	95	50.82	228	13.78	15.12	7.4
		221	Каша пшеничная	150	5.86	231.78	9.27	5.33	36.87
	Хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	1,76;2,79	122.52	3.45	0.66	25.34
	напиток	300	Чай с лимоном	200	2.36	61.62	0.07	0.01	15.31
		386	Фрукты свежие	1 шт	14.71	41.4	0.36	0.27	9.27
Обед 1 (7-11 лет)	1 блюдо	46	Суп с клецками	230	6.15	89.55	3	2.63	13.47
	2 блюдо	178	Голубцы ленивые	70	19.05	106.21	6.56	6.69	4.93
	гарнир	219	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.86	263.81	8.73	5.43	45
	хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	1,32;2,1	122.52	3.45	0.66	25.34
	напиток	282	Компот из яблок с лимоном	200	4.31	91.98	0.33		22.66
		246.247	Овощи по сезону	60	5.12	16.03	1.1	0.1	3.4
		264	Соус сметанный	50	6.4	63.36	0.84	5.92	1.68
Обед 2 (старше 12 лет)	1 блюдо	46	Суп с клецками	250	7.05	111.94	3.75	3.29	16.84
	2 блюдо	178	Голубцы ленивые	70	26.78	106.21	6.56	6.69	4.93
	гарнир	219	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.16	263.81	8.73	5.43	45
	хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	40/40	1,76;2,79	163.2	4.6	0.88	40.32
	напиток	282	Компот из яблок с лимоном	200	7.31	60.64	0.16		14.99
		246, 247	Овощи по сезону	60	5.12	78.33	1.2	4.7	7.7
		264	Соус сметанный	50	6.4	63.36	0.84	5.92	1.68
Полдник (7-11 лет)			Кондитерское изделие промышленного производст	100	6	201	1.9	6.4	28
		293	Соки фруктовые или овощные	200	4.2	36	2	0.2	5.8
Полдник (12 лет и старше)			Кондитерское изделие промышленного производст	100	15.19	201	1.9	6.4	28
		293	Соки фруктовые или овощные	200	6	36	2	0.2	5.8

Директор МБОУ "ОЦ № 9 Майкопского района" И. Н. Белицкая