Школа МБОУ "ОЦ №9 Майкопского района" Отд./корп День 1/17/2023 2 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел.	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Кал-ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 (7-11 лет)	гор. блюдо	212	птица отварная	75	27.42	275.68	18.27	21.82	1.02
		224	Рис отварной	100	5.7	150.12	2.59	3.39	26.85
	Хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30\30		122.52	3.45	0.66	25.34
	напиток	300	Чай с лимоном	200		61.62	0.07	0.01	15.31
		386	Фрукты свежие	1 шт		88	0.8	0.8	19.6
			Овощи по сезону	70	5.12	54.5	0.83	3.2	5.3
Завтрак 2 (старше 12 лет)	гор. блюдо	212	Птица отварная	95	30.06	310.6	23.32	23.32	1.24
		224	Рис отварной	150	7.01	225.1	3.8	5.08	40.2
	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		61.62	0.07	0.01	15.31
		386	Фрукты свежие	1 шт		88	0.8	0.8	19.6
			Овощи по сезону	70	5.12	54.5	0.83	3.2	5.3
Обед 1 (7-11 лет)	1 блюдо	37	Борщ с капустой и картофелем	200	6.51	88.89	1.52	5.33	8.65
	2 блюдо	189	Котлета говяжья	95	45.12	288	13.78	15.12	7.4
	гарнир	221	Каша пшеничная	150	4.93	231.78	9.27	5.33	36.87
	хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30		122.52	3.45	0.66	25.34
	напиток	283	Компот из сухофруктов	200	4.49	113.79	0.56		27.89
		246.247	Овощи по сезону	60	5-Jan	0.48	0.06	1.98	4.62
Обед 2 (старше 12 лет)	1 блюдо	37	Борщ с капустой и картофелем	250	8.13	110.78	1.9	6.66	10.81
	2 блюдо	189	Котлета говяжья	105	50.82	252.75	15.27	16.76	8.21
	гарнир	221	Каша пшеничная	150	5.86	231.78	9.27	5.33	36.87
	хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	40/40		163.2	4.6	0.88	40.32
	напиток	283	Компот из сухофруктов	200	Apr-49	113.79	0.56		27.89
		246, 247	Овощи по сезону	60	5.12	12.3	0.55	0.1	2.3
Полдник (7-11 лет)			Выпечное изделие	100	10	94.54	16.16	8.15	64.16
	напиток	293	Соки фруктовые или овощные	200	6	36	2	0.2	5.8
Полдник (12 лет и старше)			Выпечное изделие	100	15.19	94.54	16.16	8.15	64.16
	напиток		Соки фруктовые или овощные	200	6	36	2	0.2	5.8

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