

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

14.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшенинная жидкая с маслом	200 / 5	28,92	193	5	7	28
	гор.напиток		Кофейный напиток	200	2,66	91	2	3	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,61	39	1	0	8
			Кондитерское изделие	60	18,00	158	2	3	32
			Фрукт	130	25,81	59	0	0	14
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров	100	12,00	70	2	5	5
	1 блюдо		Суп сырный со сметаной	250 / 5	18,42	193	8	10	19
	2 блюдо		Мясо тушёное	100	35,57	146	10	10	4
	гарнир		Пюре картофельное	180	12,69	176	4	6	27
	сладкое		Компот из сухофруктов	200	7,84	83	0	0	21
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	4,61	117	3	1	24
			Йогурт молочный	125	18,47	59	0	0	14

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

16.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рыбная запечённая	100	26,08	176	10	9	13
	гор.напиток		Кофейный напиток	200	2,66	91	2	3	15
	хлеб		Бутерброд с сыром	60 / 20	20,10	107	6	6	7
			Пюре картофельное	180	12,69	176	4	6	27
Завтрак 2			Йогурт молочный	125	18,47	59	0	0	14
			Фрукты						
Обед	закуска		Овощи свежие (огурцы)	100	9,43	11	1	0	2
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250 / 5	36,25	120	2	5	17
	2 блюда		Голень кур. запечённые по домашнему	100	36,68	204	16	15	1
	гарнир		Рагу из овощей	180	7,38	215	5	11	23
	сладкое		Сок в ассортименте	200	15,25	138	1	0	34
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	4,61	117	3	1	24

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

17.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Фрикадельки из кур	100	33,62	163	11	11	5
	гор.напиток		Чай с молоком	200	8,30	94	3	3	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	60	4,61	39	1	0	8
			Каша гречневая вязкая	180	20,85	173	2	5	29
Завтрак 2			Фрукт	130	12,62	87	1	1	20
			Фрукты						
Обед	закуска		Овощи свежие (огурцы)	100	9,43	11	1	0	2
	1 блюдо		Суп гороховый	250 / 20	14,41	176	3	4	32
	2 блюдо		Биточки говяжие	100	52,73	236	16	13	14
	гарнир		Картофель толченый, по-деревенски	180	13,17	221	5	8	33
	сладкое		Сок	200	15,25	90	0	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	4,61	117	3	1	24

