

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

28.12.2024

И.о. директора МАОУ "Лайтамакская СОШ" Ю.М. Комарева/



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	23,00	203	7,5	7,7	26,6
	гор.напиток	686-2004	чай с лимоном и апельсином		9,25	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб		хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	1	0,3	8,1
		1,3-2004	бутерброд с сыром и маслом	20,5;10	18,6	112,4	5,8	6,4	7,9
		458-2006	фрукты	150	52,69	88,8	0,6	0	21,6
Завтрак 2	фрукты								
Обед		362-2002	салат Дальневосточный"	100	14,23	123,3	5,5	10,5	1,7
	1 блюдо		суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	27,45	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюдо		гуляш из говядины	100	67,35	117,5	9,1	7,5	3,4
	сладкое								
			рис припущенный	180	12,91	196,6	4,4	4,3	35
			кисель из свежих ягод	200	3,97	89	0,3	0,2	21,5
			хлеб пшеничный	60	12,49	117	3	0,80	24,30