

Школа
Директор

МКОУ "Кленовская СШ"

Проводина И.В.

13.04.22г.

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		253	Ланчешник с творогом и стуж молоком	150	31	241,7	7,27	43,3	43
		338	Фрукт свежий(яблоко)	100	15	38,67	0,13		10
		14	Масло порциями	10	10	66	0,8	7,25	0,13
		377	Чай с лимоном	200	16	62	0,13	0,2	15,2
		701	Хлеб пшеничный	30	5,09	46,41	1,8	0,75	7,35
			Итого;	490	77,09	454,8	10,1	12,5	75,7
Завтрак 2	фрукты								
Обед	1 блюдо	88/2001M	Рассольник ленинградский(перловка) со сметаной	200/10	10	129	2,7	8,6	16,38
	2 блюдо	247/2011Л	Фрикадельки мясные с соусом	90/30	35	286,8	14	19,1	15
	2 блюдо	518/2004Л	Каша ячневая рассыпчатая	150	12	178,2	6,1	4,8	27,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,02	114,8	3,7	0,3	24,3
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1	39,6	1,3	0,2	8,2
	хлеб черн.	349/2011M	Компот из свежих плодов	200	4	112,6	0,5	0,1	27,4
			Овоши по сезону(огурец свежий, помидор свежий , капуста квашенная,огурец соленый, свекла отварная)	60		25,7	0,9	0,1	5,3
	овощи	ТТК №1,2,3,4,5		790	10	886,8	27,6	33,3	124,5