Школа МОУ СОШ №82 п. Ксеньевка день 19 мая 2021

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Раздел  | Блюдо  | Выход , г | Цена  | Калорийность  | Белки  | жиры | Углеводы  |
| Завтрак  | Горячее блюдо  | Каша пшённая молочная  | 200 | 49.8 | 29 | 1.03 | 0.11 | 6.85 |
|  | Горячий напиток  | Какао с молоком  | 180 | 14 | 109,4 | 2,86 | 2,28 | 19,21 |
|  | Хлеб  | хлеб | 2 | 27,4 | 10,67 | 4,53 | 4,53 | 47,54 |
|  | Фрукты  | Мандарины  | 100 | 19 | 53 | 6,81 | 0,31 | 13,34 |
|  | Сладкое  | Чоко- пай |  | 16 | 440 | 4 | 16,1 | 70,5 |
|  | Закуска | Сыр  | 0,15 | 5 | 240 | 26 | 15 |  |

Школа МОУ СОШ №82 п. Ксеньевка день 20 мая 2021

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Раздел  | Блюдо  | Выход , г | Цена  | Калорийность  | Белки  | жиры | Углеводы  |
| Завтрак  | Горячее блюдо  | Картофельное пюре котлеты рыбные  | 150 | 19,15 | 180 | 7,3 | 9,3 | 16,7 |
|  | Горячий напиток  | Кисель  | 120 | 4 | 120 |  |  | 32 |
|  | Хлеб  | Хлеб пшеничный  | 40 | 2 | 274 | 10,67 | 4,53 | 4,54 |
|  | Фрукты  | Яблоки  | 200 | 40 | 47 | 0,4 | 0,4 | 0,8 |
|  | Сладкое  | Конфеты  | 40 | 16 |  |  |  |  |
|  | Закуска | Икра кабачковая  | 60 | 10 | 29 | 1,03 | 0,11 | 6,85 |

Школа МОУ СОШ №82 п. Ксеньевка день 21 мая 2021

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Раздел  | Блюдо  | Выход , г | Цена  | Калорийность  | Белки  | жиры | Углеводы  |
| Завтрак  | Горячее блюдо  | Каша гречневая мясом курицы  | 200 | 24,4 | 228,1 | 12,3 | 0,9 | 11,1 |
|  | Горячий напиток  | Компот  | 200 | 6,6 | 49,19 | 0,24 |  | 12,84 |
|  | Хлеб  | Бутерброд с маслом  | 40 | 5,7 | 398,7 | 5,1 | 27,2 | 33,6 |
|  | Фрукты  | Бананы  | 200 | 32 | 89 | 1,09 | 0,33 | 22,8 |
|  | Сладкое  | Печенье  | 20 | 4 |  |  |  |  |
|  | Закуска | Зеленый горошек | 60 | 10,8 | 69 | 5,42 | 0,04 | 14,45 |