

Школа МКОУ Октябрьская СШ № 9 Отд./корп День 12/15/2021

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 182    | Каша молочная манная | 220      | 12,43 | 325          | 8     | 12   | 47       |
|            | гор.напиток | 279    | Кофейный напиток     | 200      | 11,06 | 155          | 4     | 3    | 29       |
|            | хлеб        | п/р    | Хлеб пшеничный       | 40       | 3,00  | 94           | 3     | 1    | 19       |
|            |             | 15     | Сыр порционно        | 30       | 16,35 | 108          | 7     | 9    |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                      |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                      |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                      |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 119    | Суп уха              | 300      | 17,59 | 139          | 11    | 3    | 18       |
|            | 2 блюдо     | 209    | Гуляш из курицы      | 120      | 61,31 | 295          | 16    | 18   | 17       |
|            | гарнир      | 243    | макароны             | 200      | 5,97  | 65           | 1     | 7    | 2        |
|            | сладкое     |        |                      |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   | п/р    | Хлеб пшеничный       | 40       | 3,00  | 94           | 3     | 1    | 19       |
|            | хлеб черн.  |        |                      |          |       |              |       |      |          |
|            |             | 376    | Чай с сахаром        | 200      | 5,52  | 173          | 9     | 15   | 1        |

