Федоренко Лариса Викторовна

Федоренко Лариса Викторовна
Я являюсь автором этого документа
2023.10.09 18:59:01+12'00'

| Школа | МБОУ Пионерская СШ | Отд./корп | | День | 10.10.2023 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 189 | Каша пшенная жидкая | 200 | 18,20 | 201 | 7 | 6 | 30 |
| | гор.напиток | 441 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 6,25 | 82 | 0 | 0 | 21 |
| | хлеб | 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 24,66 | 246 | 8 | 15 | 20 |
| | | | | | | | | | |
| | фрукты | | Апельсин | 320 | 81,42 | 87 | 2 | 0 | 17 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 12 | Помидор свежий | 60 | 16,96 | 12 | 1 | 0 | 2 |
| | 1 блюдо | 297 | Суп-Лапша домашняя | 250 | 19,16 | 102 | 2 | 5 | 12 |
| | 2 блюдо | 131 | Капуста тушеная с мясом икартофелем | 195 | 45,36 | 395 | 15 | 28 | 24 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | 396 | Компот из чернослива с изюмом | 200 | 8,82 | 120 | 0 | 0 | 30 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 30 | 3,09 | 78 | 3 | 1 | 15 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 20 | 2,53 | 42 | 1 | 0 | 9 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МБОУ Пионерская СШ | Отд./корп | | День | 10.10.2023 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 189 | Каша пшенная жидкая | 220 | 21,08 | 232 | 8 | 7 | 36 |
| | гор.напиток | 441 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 6,25 | 82 | 0 | 0 | 20 |
| | хлеб | 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 24,66 | 246 | 8 | 15 | 20 |
| | | | | | | | | | |
| | фрукты | | Апельсин | 320 | 81,42 | 87 | 2 | 0 | 17 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 12 | Помидор свежий | 60 | 16,96 | 13 | 1 | 0 | 2 |
| | 1 блюдо | 297 | Суп-Лапша домашняя | 250 | 19,16 | 102 | 2 | 5 | 12 |
| | 2 блюдо | 131 | Капуста тушеная с мясом и картофелем | 245 | 63,08 | 541 | 20 | 38 | 35 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | 396 | Компот из чернослива с изюмом | 200 | 8,82 | 120 | 0 | 0 | 30 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 4,12 | 104 | 4 | 1 | 20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 30 | 3,81 | 63 | 2 | 0 | 13 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |