Федоренко Лариса Викторовна

Федоренко Лариса Викторовна
Я являюсь автором этого документа
2024.01.10 18:26:17+13'00'

Школа МБОУ Пионерская СШ | Отд./корп | День 11.01.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 160 | 35,91 | 253 | 17 | 21 | 3 |
| | гор.напиток | | ЧАЙ С МЕДОМ | 200 | 10,10 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | | ХЛЕБ ПШ. | 30 | 3,90 | 78 | 3 | 1 | 15 |
| | | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 45 | 5,45 | 54 | 1 | 4 | 4 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 42 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 100 | 11,79 | 174 | 1 | 15 | 9 |
| | 1 блюдо | 89 | РАССОЛЬНИК | 250 | 35,29 | 195 | 8 | 11 | 16 |
| | 2 блюдо | 310 | ПОДЖАРКА СО СВИНИНЫ | 100 | 41,27 | 421 | 14 | 41 | 3 |
| | гарнир | 259 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 14,48 | 236 | 7 | 7 | 39 |
| | сладкое | 438 | НАПИТОК ЯГОДНЫЙ | 200 | 11,81 | 92 | 0 | 0 | 23 |
| | хлеб бел. | | ХЛЕБ ПШ. | 30 | 3,88 | 78 | 3 | 1 | 15 |
| | хлеб черн. | | ХЛЕБ РЖ. | 20 | 2,83 | 43 | 1 | 0 | 9 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа МБОУ Пионерская СШ Отд./корп День 11.01.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 40,38 | 284 | 19 | 23 | 3 |
| | гор.напиток | | ЧАЙ С МЕДОМ | 200 | 11,79 | 73 | 0 | 0 | 18 |
| | хлеб | | ХЛЕБ ПШ. | 30 | 3,88 | 78 | 3 | 1 | 15 |
| | | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 6,41 | 62 | 1 | 5 | 4 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 42 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 100 | 11,81 | 174 | 1 | 15 | 9 |
| | 1 блюдо | 89 | РАССОЛЬНИК | 250 | 35,34 | 195 | 8 | 11 | 16 |
| | 2 блюдо | 310 | ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 41,28 | 421 | 14 | 41 | 3 |
| | гарнир | 259 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 17,39 | 283 | 8 | 8 | 47 |
| | сладкое | 438 | НАПИТОК ЯГОДНЫЙ | 200 | 11,82 | 92 | 0 | 0 | 23 |
| | хлеб бел. | | ХЛЕБ ПШ. | 40 | 5,19 | 104 | 4 | 1 | 20 |
| | хлеб черн. | | ХЛЕБ РЖ. | 30 | 4,13 | 67 | 2 | 0 | 14 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |