

Рацион от 7 лет до 11 лет

Школа МОБУ СОШ с. Нижнее Бобино

Отд./корп

День

3

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	5,67	55	1	3	6
	гор.блюдо	78,03	Омлет запеченная с сыром	120	30,97	214	15	16	2
	гор.напиток	283	Какао с молоком	200	11,91	98	4	3	14
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный 1 сорта	50	2,60	118	4	0	25
		476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	30	3	3	5	62
				430	51,15	485	23	23	46
Обед	закуска	649,09	Икра морковная	40	3,75	46	1	3	4
	1 блюдо	129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	250	6,87	199	8	4	32
	2 блюдо	118,08	Рагу овощное с отварным мясом	200	53,29	269	14	17	14
	сладкое	30511	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	8,00	95			24
	хлеб	1,2	Хлеб пшеничный 1С	45	2,34	106	3	0	22
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	1,02	42	0	0	9
				755	75,27	757	27	25	104
				1185	126	1241	50	48	150