

Школа

МОБУ СОШ с. Нижнее Бобино МР Мечетлинский район РБ

Отд./корп

День

7

| Прием пищ | Раздел      | № рец.      | Блюдо                                     | Выход, г    | Цена       | калорийнос  | Белки     | Жиры      | Углеводы   |
|-----------|-------------|-------------|---|-------------|------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак   | 2 блюдо     | 54-25м-201  | курица тушенная с морковь                 | 100         | 38,71      | 126         | 14        | 6         | 4          |
|           | гарнир      | 54-2г-2020  | макаронные изделия отварные               | 150         | 7,48       | 197         | 5         | 5         | 33         |
|           | гор.напиток | ТК № 282,   | чай витаминизированный                    | 200         | 4,31       | 39          | 0         | 0         | 10         |
|           | хлеб бел.   | Пром        | хлеб пшеничный с маслом сливочным         | 30          | 8,16       | 113         | 2         | 7         | 10         |
|           | фрукты      | ТК № 11,29  | яблоко                                    | 150         | 19,50      | 71          | 1         | 1         | 15         |
|           |             |             |   | <b>630</b>  | <b>78</b>  | <b>546</b>  | <b>22</b> | <b>19</b> | <b>72</b>  |
| Обед      | закуска     | ТТК-№ 39    | салат картофельный с кукурузой и морковью | 60          | 9,83       | 99          | 2         | 4         | 14         |
|           | 1 блюдо     | 54-2с-2020  | борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 250         | 12,73      | 113         | 2         | 5         | 12         |
|           | 2 блюдо     | 54-20р(а)-2 | тефтели рыбные (Горбуша)                  | 90          | 56,98      | 194         | 14        | 10        | 11         |
|           | гарнир      | 54-4г-2020  | каша гречневая рассыпчатая                | 150         | 13,05      | 234         | 8         | 6         | 36         |
|           | сладкое     | ТК № 305,   | кисель витаминизированный "Витоша"        | 200         | 9,83       | 95          | 0         | 0         | 24         |
|           | хлеб бел.   | Пром        | хлеб пшеничный                            | 15          | 0,87       | 35          | 1         | 0         | 7          |
|           | хлеб черн.  | Пром        | хлеб ржаной                               | 15          | 0,90       | 26          | 1         | 0         | 5          |
|           |             |             |   | <b>780</b>  | <b>104</b> | <b>795</b>  | <b>29</b> | <b>26</b> | <b>110</b> |
|           |             |             |   | <b>1410</b> | <b>182</b> | <b>1340</b> | <b>50</b> | <b>44</b> | <b>181</b> |