

Школа

МОУ "Мордвеский ЦО им. В.Ф. Романова"

Отд./корп

Утверждаю
Директор МОУ
"Мордвеский ЦО
им. В.Ф. Романова"
Н.И. Дорохина

День

2025-06-26



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	259	Макароны отварные с сыром	170	10.05	8.6	26.5	336
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	200	0.100	0.000	15.200	61.000
	хлеб	111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	Фрукты	82	Банан	143	1.800	0.600	22.800	96.000
Обед	Салат	106	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400
	1 блюдо	114	Суп с крупой на к/б	200	11.4	7.6	7.84	106.3
	2 блюдо	312	Рыба, запеченная под молочным	140	10.400	6.500	10.700	180.000
		241	Рис с овощами	150	4.000	2.600	35.000	182.000
	напиток	494	Компот из кизюма	200	0.600	0.000	20.100	84.000
	хлеб черн.	110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.980	0.360	10.200	54.300
	хлеб бел.	111	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400
Полдник		501	Сок мультифруктовый	200.00	0.600	0.000	9.700	40.000
		581	Пряник	100.000	1.770	1.410	22.500	109.800