

Школа

МБОУ "Каргопольская ООШ"

Отд./корп

День

понедельник 2 нед.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------------|-------------|--------|--|------------------------------------|-------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак 1-4 кл | гор.блюдо | 290 | куриная грудка тушеная в сметанном соусе | 90/30 | | 135,09 | 9,33 | 6,33 | 10,2 |
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | | 60 | 0,021 | 0,005 | 14,975 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 20 | | 47,53 | 1,52 | 0,16 | 9,84 |
| | хлеб | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 44 | 1 | 0,2 | 9 |
| | | | 71 | огурцы свежие | 60 | | 14 | 0,66 | 0,12 |
| | гарнир | 203 | макароны отварные со сливочным маслом | 150 | | 204 | 5,47 | 6,37 | 34,34 |
| | | | Цена завтрака/Итого за завтрак | | 53,41 | 590,33 | 18,871 | 19,215 | 87,735 |
| Обед | закуска | 45 | Салат из белокачанной капусты | 100 | | 120 | 2,1 | 6,8 | 15,53 |
| 5-9 кл | 1 блюдо | 101 | суп картофельный с крупой (пшеничный) на мкб со сметаной | 225/15/10 | | 223 | 9,38 | 9,5 | 22,79 |
| | 2 блюдо | 259 | жаркое по-домашнему (из говядины) | 220 | | 376,05 | 14,5 | 16,28 | 43,05 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | 348 | компот из сухофруктов | 200 | | 70,53 | 0,54 | 0 | 17,58 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 60 | | 142 | 4,56 | 0,48 | 29,52 |
| | | | | цена за обед /итого за обед | | 62,00 | 932,25 | 31,08 | 33,06 |
| | | | родительская плата | | 54,00 | | | | |