

Школа

МБОУ СОШ №9 города Владимира

Отд./корп

День

18.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150		196,70	3,63	3,18	38,26
			Шницель рыбный ( минтай)	90		169,60	13,09	9,04	9,34
	закуска	4/13	Сыр	20		70,12	5,26	5,32	0,00
	гор.напиток	37/10	Напиток из шиповника	200		74,32	0,24	0,10	19,49
-			Помидор	60		15,25	0,65	0,12	3,06
-			Хлеб пшеничный	40		89,56	2,64	0,26	18,76
Обед	закуска	6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60		55,62	0,92	3,58	5,59
	1 блюдо	22/2	Суп лапша на курином бульоне	205		96,79	2,97	3,93	12,64
	2 блюдо	2/9	Мясо куриное отварное в соусе	90		152,10	10,75	10,40	3,92
		39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150		195,20	6,60	4,39	34,52
	хлеб чер.		Хлеб ржаной	32,5		62,85	2,15	0,39	13,55
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40		89,56	2,64	0,26	18,76
	напиток		Кисель из концентрата	200		105,20	0,02	0	26,47
	Фрукт		Яблоко	150		73,02	0,60	0,60	17,40

Школа

5-11 класс

Отд./корп

День

18.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180		236,10	4,36	3,81	45,92
			Шницель рыбный ( минтай)	100		188,40	14,55	10,10	10,38
	гор.напиток	29/10	Чай с лимоном	200		20,53	0,12	0,02	5,06
-			Помидор	100		25,41	1,08	0,20	5,10
-			Хлеб ржаной	32,5		62,85	2,15	0,39	13,55
Обед	закуска	6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	100		92,69	1,53	5,96	9,32
			1 блюдо	22/2	Суп лапша на курином бульоне	250		115,86	3,40
	2 блюдо	2/9	Мясо куриное отварное в соусе	100		169,00	11,94	11,50	4,36
		39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180		234,20	7,93	5,26	41,42
	хлеб чер.		Хлеб ржаной	32,5		62,85	2,15	0,39	13,55
	напиток		Кисель из концентрата	200		105,20	0,02	0	26,47