

| Школа      | МОБУ СОШ с.Ермекеево |        | 12 лет и старше  | Отд./корп |       |              | День  | 03.05.2023 |          |
|------------|----------------------|--------|--|-----------|-------|--------------|-------|------------|----------|
| Прием пищи | Раздел               | № рец. | Блюдо  | Выход, г  | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры       | Углеводы |
| Завтрак    | гор.блюдо            | 66,65  | Суп-лапша (вермишель) с мясом птицы (филе)                 | 280       | 39,55 | 240          | 16    | 16         | 16       |
|            | гор.напиток          | 305,11 | Витаминизированный кисель                                  | 200       | 5,00  | 95           | 0     | 0          | 24       |
|            | хлеб                 | 1,1    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30        | 1,65  | 78           | 2     | 0          | 17       |
|            | хлеб                 | 1,50   | Бутерброд с сыром  | 40        | 13,00 | 113          | 5     | 3          | 17       |
|            | фрукты               | 38     | Яблоко   | 100       | 14,00 | 47           | 0     | 0          | 10       |
| Обед       | закуска              |        |  |           |       |              |       |            |          |
|            | 1 блюдо              | 53,05  | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 260       | 18,00 | 141          | 2     | 6          | 9        |
|            | 2 блюдо              | 80,62  | Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)                     | 100       | 43,00 | 160          | 10    | 8          | 2        |
|            | гарнир               | 497,03 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                        | 185       | 14,10 | 304          | 11    | 7          | 49       |
|            | сладкое              | 283    | Чай с сахаром  | 200       | 5,50  | 40           | 0     | 0          | 10       |
|            | хлеб бел.            | 420,02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40        | 2,20  | 104          | 3     | 0          | 22       |
|            | хлеб черн.           | 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40        | 1,65  | 88           | 3     | 0          | 18       |

