Школа МКОУ Озерная ООШ Отд./корп День 21.10.2026

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | Сборник | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 7 | 37,5 | 0,6 | 3,1 | 1,8 |
| | 1 блюдо | Сборник | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 12,74 | 126,1 | 6 | 2,7 | 19,4 |
| | 2 блюдо | Сборник | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (м | 100 | 20 | 147,3 | 13,9 | 7,4 | 6,3 |
| | гарнир | Сборник | Рис отварной | 180 | 18 | 244,2 | 4,3 | 5,8 | 43,7 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 |
| | хлеб черн. | пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,5 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 |
| | соус | №600(3), | Соус сметанный | 30 | 7,28 | 27,9 | 0,4 | 2,5 | 1 |
| | напиток | сборник | Компот из кураги | 200 | 7 | 66,9 | 1 | 0,1 | 15,6 |
| | | пром. | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 3 | 107,5 | 7 | 8,9 | 0 |