

Утверждаю:

Директор

И.А. Ольховская



Школа

МКОУ "СШ г. Игарки" им. В.П. Астафьева

Отд./корп

6-10 лет

День

03.03.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	суп молочный с макаронами	200	34,43	174,67	6,85	7,47	20,33
	компот из ягод	200,00	26,60	137,00	0,68	0,28	29,62
	Хлеб пшеничный	50,00	6,00	83,20	3,20	0,06	16,04
	сыр порционнно	15,00	16,75	51,00	3,10	4,10	0,22
	апельсин	40,00	15,20	33,10	0,60	0,20	7,80
Обед	свекольник с курицей	200,00	36,19	92,00	1,62	3,89	9,20
	жаркое с говядиной	150,00	64,27	270,00	12,71	17,06	15,16
	компот из сухофруктов	200,00	16,10	130,00	0,73	0,00	30,69
	Хлеб пшеничный	50,00	6,00	83,10	3,20	0,06	16,04
	хлеб ржаной	23,00	3,69	40,00	0,83	0,20	9,18
				Отд./корп	11-18 лет		
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	суп молочный с макаронами	200	34,43	174,67	6,85	7,47	20,33
	компот из ягод	200	26,60	137,00	0,68	0,28	29,62
	Хлеб пшеничный	50	6,00	83,20	3,20	0,06	16,04
	сыр порционнно	20	21,00	57,00	3,89	4,37	0,48
	апельсин	70	26,60	75,30	1,20	0,40	15,20
Обед	хлеб ржаной	6	1,07	80,00	1,96	0,20	9,18
	салат из моркови	100	20,50	53,33	1,25	0,10	11,60
	свекольник с курицей	200	36,19	92,00	1,62	3,89	9,20
	жаркое с говядиной	150	64,27	270,00	12,71	17,06	15,16
	компот из сухофруктов	200	16,10	130,00	0,73	0,00	30,69
	Хлеб пшеничный	50	6,00	83,10	3,20	0,06	16,04
	хлеб ржаной	62	9,93	80,00	1,96	0,40	17,92
	яблоко	50	19,00	51,40	0,80	0,30	8,90