

Школа МБОУ Кизнерская СОШ №1 Отд./корп День 4/10/2025

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо              | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------|--------|--------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    |           |        |                    |          |       |              |       |       |          |
|            |           |        |                    |          |       |              |       |       |          |
|            |           |        |                    |          |       |              |       |       |          |
|            |           |        |                    |          |       |              |       |       |          |
|            |           |        |                    |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска   |        | нарезка из огурцов | 40       | 7.60  | 9.74         | 0.72  | 0.07  | 1.52     |
|            | 1 блюдо   |        |                    |          |       |              |       |       |          |
|            | 2 блюдо   |        | Голень запеченная  | 140      | 29.90 | 260.37       | 29.43 | 14.14 | 0.92     |
|            | гарнир    |        | картофельное пюре  | 180      | 16.13 | 164.58       | 2.83  | 5.82  | 20.68    |
|            | хлеб бел. |        | хлеб               | 30       | 2.46  | 73.52        | 2.40  | 0.51  | 14.56    |
|            | соус      |        |                    |          |       |              |       |       |          |
|            | напиток   |        | компот из яблок    | 200      | 6.42  | 90.11        | 3.34  | 1.09  | 19.87    |
|            | хлеб дар. |        |                    |          |       |              |       |       |          |
| Полдник    | фрукты    |        | апельсин           | 210      | 38.69 | 172.50       | 1.30  |       | 20.64    |
|            | напиток   |        |                    |          |       |              |       |       |          |
|            | выпечка   |        |                    |          |       |              |       |       |          |
|            | сладкое   |        |                    |          |       |              |       |       |          |

101.20

