Школа МКОУ " Молчановская СШ" Отд./корп День 06/03/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		175	каша молочная пшенная	200		273	6	9	40
		210	яйцо вареное	50		159	6	5	0
		3	бутерброт с маслом	60		92	1		28
		375	чай с сахором	200		114	18	24	113
полдник			сок	200					
			йогурт	100					
			шоколад	15					
Обед		49	салат из свежих овощей	100		19	10	1	4
		98	суп с рисовой крупой на карином бульоне	200		34	10	0	8
		312	мокороны отварные с маслом	180		367	9	9	58
		231	грудка куриная	80		247	9	23	2
		пром	хлеб ржаной	40		98	3	0	21
		пром	хлеб пшеничный	30		79	2	0	14
		349	компот из сухофруктов	200		98	1	0	26

Школа МКОУ " Молчановская СШ" Отд./корп День 06/04/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		309	каша молочная дружба	200		337	9	9	59
		пром	хлеб пшеничный	30		52	3.8	0.45	25
		8	Бутерброд с сыром	40/15		381.16	11.63	24.74	26.76
		382	чай с лимоном	200		219	0.2	0.1	7
полдник			сок	200					
			йогурт	100					
			фрукт	200					
			шоколад	15					
Обед		71	салат из свежих огурцов и помидоров	100		19	1	1	4
		102	суп картофельныйс горохом	250		60	4	0	11
		302	рис отварной с маслом	180		274	5	7	46
		241	рыба отварная	120		42	6	1	3
		пром	хлеб ржаной	40		98	3	0	21
		пром	хлеб пшеничный	30		79	2	0	14
		359	сок	200		116	1	0	29

Школа МКОУ " Молчановская СШ" Отд./корп День 06/05/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		175	сырники с соусом	200		337	9	9	59
		375	чай с лимоном	200		219	0.2	0.1	7
			сок	200					
			йогурт	100					
полдник			шоколад	15					
		71	салат из свежих огурцов и помидоров	100		19	1	1	4
		88	суп с макаронными изделиями	250		34	10	0	8
Обед		309	картофель тушонный с мясом	200		337	9	9	58
		пром	хлеб ржаной	40		98	3	0	21
		пром	хлеб пшеничный	30		79	2	0	14
		359	компот из сухофруктов	200		116	1	0	29

Школа МКОУ " Молчановская СШ" Отд./корп День 06/06/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		403	Каша манная молочная с маслом	200\20		296.757	21	19	45
		375	чай с сахором	200		114	18	24	113
		пром	хлеб пшеничный	30		79	2	0	14
полдник			сок	200					
			йогурт	100					
			фрукт	200					
			шоколад	15					
Обед		49	салат из свежих овощей	100		19	10	1	4
		98	борщ на курином бульоне	250		60	4	0	11
		321	гречка отварная	100		69	2	4	11
		261	голень тушоная в соусе	90		148	3	0	21
		пром	хлеб ржаной	40		98	3	0	21
		пром	хлеб пшеничный	30		79	2	0	14
		349	компот из сухофруктов	200		98	1	0	26

Школа МКОУ " Молчановская СШ" Отд./корп День 06/07/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		302	суп молочный с макаронными изделиями	200		658	1	126	1
		8	Бутерброд с сыром	40/15		381	11.63	24.74	26.76
		382	какао	200		218	6	6	38
полдник			сок	200					
			йогурт	100					
			шоколад	15					
Обед		49	салат из свежих овощей	100		19	10	1	4
		111	суп рыбный с крупой	250		60	4	0	11
		304	плов с мясом	200		274	5	7	46
		пром	хлеб ржаной	40		98	3	0	21
		пром	хлеб пшеничный	30		79	2	0	14
		350	кисель	200		98	1	0	26

Школа МКОУ " Молчановская СШ" Отд./корп День 06/10/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		120	каша молочная гречневая	200		337	9	9	59
		3	бутерброт с маслом	60		92	1		28
		375	чай с сахором	200		114	18	24	113
полдник			сок	200					
			йогурт	100					
			фрукт	200					
			шоколад	15					
Обед		49	овощной салат	100		19	1	1	4
		82	суп картофельный с бобовыми	250		34	10	0	8
		312	картофельное пюре	150		243	11	23	0
		486	гуляш	120		150	14	8	7
		пром	хлеб ржаной	40		99	3	0	21
		пром	хлеб пшеничный	30		79	2	0	14
		359	сок	200		238	1	0	29

Школа МКОУ " Молчановская СШ" Отд./корп День 06/11/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		223	каша пшенная молочная	150		366	37	7	36
		8	Бутерброд с сыром	40/15		381	11.63	24.74	26.76
		382	какао	200		218	6	6	38
полдник			сок	200					
			йогурт	100					
			шоколад	15					
Обед		49	салат из свежих овощей	100		19	10	1	4
		99	суп рыбный	250		60	4	0	11
		265	плов с куриным мясом	200		214	14	11	14
		пром	хлеб ржаной	40		98	3	0	21
		пром	хлеб пшеничный	30		79	2	0	14
		349	компот из сухофруктов	200		98	1	0	26

Школа МКОУ " Молчановская СШ" Отд./корп День 06/13/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		309	каша молочная дружба	200		337	9	9	59
		пром	хлеб пшеничный	30		52	3.8	0.45	25
		пром	вафли	30		137	3	2	23
		375	чай	200		219	0.2	0.1	7
полдник			сок	200					
			йогурт	100					
			фрукт	200					
			шоколад	15					
Обед		71	0гурец	70		19	1	1	4
		96	суп с макаронными изделиями	250		60	4	0	11
		290	куры тушоные	120		193	5	7	46
		302	гречка отварная	200		658	8	1	3
		пром	хлеб ржаной	40		98	3	0	21
		пром	хлеб пшеничный	30		79	2	0	14
		359	кисель	200		116	1	0	29

Школа МКОУ " Молчановская СШ" Отд./корп День 06/14/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		175	каша молочная рисовая	220		273	6	9	40
		209	яйцо вареное	50		159	6	5	0
		3	бутерброт с маслом	60		92	1		28
		375	чай с сахором	200		114	18	24	113
полдник			сок	200					
			йогурт	100					
			шоколад	15					
Обед		71	салат из свежих овощей	100		19	10	1	4
		88	щи из свежей капусты	200		34	10	0	8
		309	мокороны отварные с маслом	150		336	9	9	58
		244	рыба припущенная с овощями	120		42	9	23	2
		пром	хлеб ржаной	40		98	3	0	21
		пром	хлеб пшеничный	30		79	2	0	14
		пром	сок	200		98	1	0	26

Школа МКОУ " Молчановская СШ" Отд./корп День 06/17/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		301	омлет натуральный	150		326	12	8	53
		3	бутерброт с маслом	60		91	1	8	5
		382	какао	200		218	6	6	38
полдник			сок	200					
			йогурт	100					
			фрукт	200					
			шоколад	15					
Обед		71	салат из свежих овощей	100		19	10	1	4
		98	суп рисовый	250		155	2	5	25
		334	котлета домашняя	90		80	12	1	5
		321	овощное рагу	200		69	3	4	21
		пром	хлеб ржаной	40		98	3	0	21
		пром	хлеб пшеничный	30		79	2	0	14
		пром	сок	200		98	1	0	26