



Школа **МБОУ "Ермошкинская СОШ"** Отд./корп **1-4 кл.** День **18.01.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	10,37	108	2,40	3,60	16,08
			Котлета рыбная с соусом	110	33,00	139	13,81	5,76	2,73
			Хлеб пшеничный	25	1,55	96	3,04	0,34	19,44
			Хлеб ржаной	30	1,50	126	2,82	0,60	0,60
			Пюре картофельное	150	8,32	155	3,22	5,56	22,00
			Компот из чернослива	200	6,80	136	0,57	0,00	34,41
			Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	8,44	52	0,96	3,04	5,00
						69,98	812	26,82	18,90

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Салат из квашеной капусты с растительным маслом	30	4,22	20	0,80	0,20	5,21
			Котлета рыбная с соусом	110	33,00	139	13,81	5,76	2,73
			Пюре картофельное	180	9,07	155	3,22	5,56	22,00
			Компот из чернослива	200	6,80	136	0,57	0,00	34,41
			Хлеб пшеничный	30	1,55	96	3,04	0,34	19,44
						54,64	546,00	21,44	11,86
Обед			Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	10,37	108	2,40	3,60	16,08
			Компот из чернослива	200	6,80	136	0,57	0,00	34,41
			Хлеб ржаной	30	1,50	126	2,82	0,60	0,60
						18,67	370	5,79	4,20