

МБОУ ЛМО СО «Уральский лицей (ОУ)»

Аверждаю
Директор МБОУ ЛМО СО
«Уральский лицей (ОУ)»
А. Шереметьев

Дата 10.04.2025

Прием пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак 1	7385	Каша пшенично-рисовая молочная	200	5,56	8,05	35,69	238,73
	7945	Чай с молоком	180	2,94	2,5	19,85	115,83
	1	Хлеб пшеничный с маслом сырым	30.08.2010	4,09	14,86	25,97	254,28
Завтрак 2		Банан	75				
	Итого		40800	12,59	25,41	81,51	808,84
Обед	541	Котлета	80	19,8	21,59	6,59	299,8
	299	Картофельное пюре	150	4,44	5,97	28,09	184,75
	270	Суп рыбный из консервов	200	6,44	5,18	16,09	136,72
	868	Компот из смеси сухофруктов	180	0,35	0,06	22,79	93,84
	5033	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94
	5045	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	92,8
	Итого		690	36,31	33,56	113	901,91
Ужин	421	Сюда обыкновенная	60	3,2	8,4	34,25	225,5
	7215	Каша манная молочная жидкая	200	4,42	10,08	28,07	221,84
	943	Чай с сахаром	180	0,04	0	15,05	61,83
	5045	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	92,8
	Итого		460	9,9	18,92	97,13	601,97
	Итого за день		41950	58,8	77,89	291,64	2112,72