

1-9 классы

Школа

Покчинская ООШ им.И.И.Широкшина

Отд./корп

День

22.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	262	каша манная	205	15	215	6	3	31
	гор.напиток	387	какао с молоком	200	16	118	3	0	26
	хлеб		хлеб пшеничн	80					
		267	яйцо вареное	40	8,9	63	5	5	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	148	помидор консерв	60	7	9	1	0	2
	1 блюдо	70	суп с макаронными изд на к/б	250	17	72	3	3	7
	2 блюдо	345	котлета рыбная	90	35	113	12	2	10
	гарнир	317	пюре картоф	150	18	137	2	5	21
	сладкое	381	чай с/с	200	4	62	0	0	15
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржано пшеничный	80	5	103			11

Детский сад

Школа

Покчинская ООШ им.И.И.Широкшина

Отд./корп

День

22.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша рисовая	200					
	гор.напиток		чай	200					
	хлеб		батон	60					
			сыр	10					
Завтрак 2	фрукты		груша						
Обед	закуска		огурец консерв	50					
	1 блюдо		рассольник ленинград	250					
	2 блюдо		котлета мясная	70					
	гарнир		макаронные изд отварные	100					
	сладкое		компот из свеж фруктов	200					
	хлеб бел.		хлеб ржано пшеничный	60					
	хлеб черн.								
			пряники						
			молоко	200					