

Школа

-

Отд./корп

День

10/13/2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 229 | рыба прип. | 90 | 37.00 | 124 | 14 | 4 | 5 |
| | гор.напиток | 389 | сок | 200 | 11.00 | 101 | 3 | 3 | 16 |
| | хлеб | | пшеничный, ржано-пшеничный | 50 | 4.05 | 116 | 3 | 0 | 0 |
| | | 304 | рис отварной | 150 | 9.45 | 210 | 4 | 5 | 37 |
| | | | вафли | 50 | 10.56 | 105 | 3 | 3 | 35 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 87 | щи из свежей капусты | 200 | 18.34 | 90 | 1 | 4 | 5 |
| | 2 блюдо | 309 | макаронные изд.отварные | 150 | 6.45 | 168 | 6 | 5 | 26 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | 349 | компот из с/ф | 200 | 7.46 | 115 | 1 | 0 | 30 |
| | хлеб бел. | | пшеничный | 25 | 2.15 | 58 | 2 | 0 | 0 |
| | хлеб черн. | | ржано-пшеничный | 25 | 1.90 | 57 | 1 | 0 | 0 |
| | | 15 | сыр порционный | 20 | 10.87 | 80 | 5 | 6 | 0 |
| | | 385 | молоко кипяч. | 200 | 10.00 | 107 | 6 | 5 | 10 |