

Школа

МБОУ "Сергачская СОШ №3"

Отд./корп

День

12/1/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	омлет натуральный	120	25.05	229	12	19	2
	гор.напиток	378	чай с молоком	200	5.04	87	3	2	13
	хлеб		батон	50	4.34	131	4	2	26
			яблоко	100	9.56	47	0	0	10
			йогурт	200	11.22	53	2	2	3
Завтрак 2	фрукты								
			сок	200	20.50	83	1	0	20
Обед	закуска	67	винегрет овощной	100	5.87	55	1	3	5
	1 блюдо	62	борщ	250	18.34	179	9	9	14
	2 блюдо	250	рыба запеч.с карт. по-русски	200	44.31	252	21	11	18
	гарнир	346	капуста тушеная	200	26.78	137	7	3	21
	сладкое								
	хлеб бел.								41
	хлеб черн.		ржаной	40	2.01	82	3	0	17
		430	чай с сахаром	200	1.95	34	0	0	8