

Школа

-

Отд./корп

День

12/13/2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 254 | рыба запеченная | 90 | 37.04 | 237 | 22 | 11 | 14 |
| | гор.напиток | 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | 7.65 | 100 | 4 | 2 | 16 |
| | хлеб | | батон, ржаной | 80 | 5.85 | 192 | 6 | 2 | 38 |
| | | 325 | рис отварной | 150 | 9.25 | 105 | 3 | 3 | 35 |
| | | 67 | винегрет овощной | 80 | 5.87 | 67 | 1 | 4 | 6 |
| Завтрак 2 | фрукты | | груша | 100 | 18.94 | 43 | 1 | 0 | 8 |
| | | | сок | 200 | 20.36 | 83 | 1 | 0 | 20 |
| Обед | закуска | 25 | салат из карт.с фасолью | 100 | 11.00 | 54 | 1 | 3 | 6 |
| | 1 блюдо | 78 | суп карт. вегетар. | 250 | 12.54 | 111 | 2 | 6 | 11 |
| | 2 блюдо | 258 | жаркое по-дом. | 180 | 52.00 | 236 | 15 | 14 | 11 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | батон | 65 | 3.28 | 170 | 5 | 2 | 33 |
| | хлеб черн. | | ржаной | 40 | 3.47 | 82 | 3 | 0 | 17 |
| | | 349 | компот из сухофруктов | 200 | 5.34 | 106 | 2 | 0 | 24 |