

Школа

МБОУ "Сергачская СОШ №3"

Отд./корп

День

12/14/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	запеканка из творога со сгущ.молоком	120	61.08	414	32	21	21
	гор.напиток	377	чай с лимоном	200	2.68	37	0	0	9
	хлеб		батон	50	4.34	131	4	2	26
			пряники	30	7.25	110	2	1	23
Завтрак 2	фрукты		груша	100	18.94	47	0	0	10
		389	сок	200	20.50	83	1	0	20
Обед	закуска	41	салат витаминный	100	3.64	61	1	3	8
	1 блюдо	106	суп карт.с рыбой	250	18.45	146	13	6	10
	2 блюдо	259	гуляш из отв.говядины	100	87.33	240	16	18	5
	гарнир	335	картофельное пюре	180	9.16	209	4	13	20
	сладкое								
	хлеб бел.		батон	65	5.64	170	5	2	33
	хлеб черн.		ржаной	75	3.78	153	5	1	32
		358	кисель из сока плодового	200	5.13	101	3	3	16