

Школа

-

Отд./корп

День

12/26/2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                   | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 214    | омлет натуральный       | 120      |      | 227          | 12    | 19   | 2        |
|            | гор.напиток | 430    | чай с сахаром           | 200      |      | 96           | 0     | 0    | 24       |
|            | хлеб        |        | батон                   | 50       |      | 131          | 4     | 2    | 26       |
|            |             |        | мандарин                | 150      |      | 38           | 1     | 0    | 38       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                         |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                         |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                         |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 47     | салат из кваш.кап.      | 100      |      | 59           | 2     | 2    | 8        |
|            | 1 блюдо     | 99     | суп карт. с бобов.      | 250      |      | 242          | 14    | 13   | 18       |
|            | 2 блюдо     | 255    | печень по-строган.      | 100      |      | 244          | 23    | 12   | 4        |
|            | гарнир      | 205    | макароны отв. с овощами | 180      |      | 243          | 7     | 4    | 44       |
|            | сладкое     |        |                         |          |      |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |        | батон                   | 80       |      | 210          | 6     | 2    | 41       |
|            | хлеб черн.  |        | ржаной                  | 30       |      | 61           | 2     | 0    | 13       |
|            |             | 396    | компот из яблок         | 200      |      | 49           | 0     | 0    | 12       |
|            | 434         | молоко | 200                     |          | 113  | 6            | 5     | 10   |          |