

Школа

ГБОУ СОШ им.А.М.Шулайкина с.Старый Аманак

Отд./корп

День

10.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229	рыба тушеная с овощами	50		105	10	6	4
	гор.напиток	376	сок фруктовый	200		85	1	0	20
	хлеб	ПР	хлеб белый	30		89	3	1	16
	закуска	ПР	салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60		36	1	2	4
	гарнир	312	пюре картофельное	150	59,10	137	3	5	20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	67	винегрет овощной	60		75	1	6	4
	1 блюдо	102	суп картофельный с бобовыми и зеленью на курином бульоне	200		150	7	7	14
	2 блюдо	260	биточки из птицы с соусом	50		185	8	12	11
	гарнир	304	рис отварной	150		210	4	5	37
	сладкое								
	хлеб бел.	ПР	хлеб пшеничный	30		89	3	1	16
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30		78	3	1	15
	напиток	акт	компот из смеси сухофруктов +С витамин	200		133	1	0	32
						73,60			