

Школа

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

Отд./корп

День

20.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	каша молочная геркулесовая с маслом	200		270	8	10	38
	гор.напиток	883/акт	кисель+С витамин	200		128	0	0	33
	хлеб	ПР	батон порционно	30		81	2	1	16
	закуска	ПР	йогурт нежный	100		52	4	2	5
	гарнир				59,10				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60		36	1	2	4
	1 блюдо	87	суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1		134	7	7	11
	2 блюдо	287/759	тефтели тушеные в соусе	60		218	12	13	12
	гарнир	303/акт	каша гречневая вязкая	150		157	5	5	21
	сладкое								
	хлеб бел.	ПР	хлеб пшеничный	30		89	3	1	16
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30		78	3	1	15
	напиток	342	компот из свежих яблок +С витамин	200		115	0	0	28
				73,60					