

Школа

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

Отд./корп

День

23.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	243	котлеты из мяса с соусом	50		194	7	14	10
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		61	0	0	15
	хлеб	ПР	хлеб белый	30		89	3	1	16
	закуска	ПР	салат из свеклы отварной	60		56	1	4	5
	гарнир	303/акт	каша гречневая вязкая	150	59,10	157	5	5	21
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	20	салат из свежих огурцов, лука, масла растительного	60		40	0	4	1
	1 блюдо	103	суп картофельный с вермишелью и зеленью на мясном бульоне	200		119	5	4	17
	2 блюдо	260	гуляш из отварной свинины	50		309	11	28	3
	гарнир	312	каша перловая с маслом	150		182	4	4	32
	сладкое								
	хлеб бел.	ПР	хлеб пшеничный	30		89	3	1	16
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30		78	3	1	15
	напиток	акт	напиток лимонный	200		101	0	0	24
					73,60				