

Школа

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

Отд./корп

День

05.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	256	биточки из мяса с соусом	50		305	11	28	3
	гор.напиток	377	чай с лимоном	200		61	0	0	15
	хлеб	ПР	хлеб белый	30		89	3	1	16
	закуска	ПР	икра кабачковая	60		74	1	5	5
	гарнир	202/309	макаронные изделия	150	59,10	168	6	5	26
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	11	Салат из соленых огурцов с луком и маслом	60		56	1	4	5
	1 блюдо	88	щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200		77	2	5	7
	2 блюдо	240	фрикадельки из рыбы с томатным соусом	50		70	6	2	7
	гарнир	312	пюре картофельное	150		137	3	5	20
	сладкое								
	хлеб бел.	ПР	хлеб пшеничный	30		89	3	1	16
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30		78	3	1	15
	напиток	389	сок фруктовый	200		85	1	0	20
						73,60			