

Школа

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

Отд./корп

День

12.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	234	Котлеты рыбные с соусом	50/50		104,15	6,4	4,55	9,4
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200/3,5		61,15	0,23	0,05	15,07
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30		88,64	3,2	1,36	15,9
		312	Пюре картофельное	150		137,25	3,06	4,8	20,4
		45	Салат из белокачанной капусты с зеленью*	60		52,75	0,85	3,09	5,35
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54	Салат из свеклы с яблоками	60		62,33	0,65	3,65	6,72
	1 блюдо	102/Акт	Суп картофельный с фасолью и зеленью на мясе	200/1		89,49	1,94	4,17	9,94
	2 блюдо	260	Гуляш из отварной свинины	50/50		309	10,64	28,19	2,89
	гарнир	304	Рис отварной	150		209,7	3,65	5,37	36,68
	сладкое	389	Сок фруктовый	200		84,8	1		20,2
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30		88,64	3,2	1,36	15,9
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30		77,67	2,55	0,99	14,64
						73,60			