

Школа

ГБОУ СОШ с. Домашка

Отд./корп

День

10/3/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268\302	Катлета из мяса с соусом.Каша гречневая	100\150		440	15	20	49
	гор.напиток	349	Компот из смеси сухофруктов +С витамин	200		132	0	0	32
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30		81	2	0	15
		49	Салат витаминный	60		93	2	4	13
			Итого на завтрак	540		746	20	24	109
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60		35	1	3	2
	1 блюдо	88	Щи из св.капусты с картофелем ,смет. И зел.	200\5\1		80	2	5	7
	2 блюдо	259	Жаркое из птицы	200		306	14	17	20
	гарнир	125	Картофель отварной	150		150	3	6	20
	сладкое	883 Акт	Кисель + С витамин	200		119	0	0	31
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40		101	3	0	20
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	40		111	3	1	20
			Итого за обед	746		751	23	26	98
		Итого за день	1286		1498	43	50	208	