

Школа

ГБОУ СОШ с. Домашка

Отд./корп

День

12/20/2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | Каша молочная геркулесовая с мас. Сл. | 200\5 | | 247 | 8 | 8 | 35 |
| | гор.напиток | 382 | Какао с молоком | 200 | | 119 | 4 | 2 | 18 |
| | хлеб | ПР | Хлеб пшеничный | 40 | | 100 | 3 | 0 | 20 |
| | | 209 | Яйцо вареное | 60 | | 95 | 8 | 7 | 0 |
| | | | Итого на завтрак | 505 | | 561 | 23 | 19 | 73 |
| Завтрак 2 | фрукты | АКТ | Компот из свежемороженых ягод +С вит | 200 | | 32 | 0 | 0 | 8 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 49 | Салат "Витаминный" | 60 | | 93 | 2 | 4 | 13 |
| | 1 блюдо | 99 | Суп из овощей со сметаной и зеленью | 200\5\1 | | 84 | 1 | 5 | 8 |
| | 2 блюдо | 278 | Тефтели тушеные в соусе | 100 | | 196 | 6 | 14 | 11 |
| | гарнир | 1\198 | Пюре из бобовых с маслом растительным | 150 | | 243 | 13 | 6 | 33 |
| | сладкое | АКТ | Компот из изюма+С витамин | 200 | | 122 | 0 | 0 | 30 |
| | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 30 | | 81 | 2 | 0 | 15 |
| | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | | 67 | 2 | 1 | 13 |
| | | | Итого за обед | 776 | | 886 | 27 | 30 | 122 |
| | | | Итого за день | 1481 | | 1479 | 51 | 50 | 202 |