

Школа

ГБОУ СОШ с. Домашка

Отд./корп

День

1/22/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268\171	Катлеты из мяса с соусом, каша перловая	100\150		366	11	17	40
	гор.напиток	48\Акт	Компот из изюма + С витамин	200		122	0	0	30
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30		81	2	0	15
		ПР	Печенье	60		260	5	7	45
			Итого на завтрак	540		829	18	25	130
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60		36	1	2	4
	1 блюдо	388	Уха рыбацкая	15\200\1		308	5	31	9
	2 блюдо	243\759	Сосиски отварные с томатным соусом	100		149	6	12	4
	гарнир	202\309	Макаронные изделия отварные	150		168	6	5	26
	сладкое	342	Компот из свежих яблок +С витамин	200		115	0	0	28
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано пшеничный	30		67	2	1	13
			Итого за обед	786		924	22	51	99
		Итого за день	1326		1753	40	76	229	