

Школа

МБОУ Григорьевская СОШ

Отд./корп

21день 4,10.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	498	котлета куриная	80	26,41	217	12	14	10
	гарнир	534	капуста тушеная	150	7,18	121	31	5	14
	гор.напиток	685	чай	200	1,52	60			15
	хлеб	902	хлеб ржаной	35	1,66	63	2		12
	сладкое		ломтишка	30	18,00	133	1	5	20
	сладкое		печенье	20	3,10	83	2	2	15
	сок		сок	200	18,00				
Завтрак 2	фрукты	401	яблоко	175	16,13	72	1	1	15
				итого	92,00	749	49	13	91
Обед	закуска	43	салат из свежей капусты	100	4,53	91	14	5	9
	1 блюдо	135	суп овощной	250		92	5	4	11
	2 блюдо	439	печень тушеная в сметанном соусе	70\30	38,74	190	19	9	10
	гарнир	520	пюре картофельное	180	9,44	169	4	5	26
	сладкое	685	чай	200	1,52	60			15
	хлеб бел.	901	хлеб пшеничный	40	3,12	105	3	1	28
	хлеб черн.	902	хлеб ржаной	40	1,88	72	3	1	14
				итого	65,00	778	58	25	106