

Школа

МБОУ Судогодская ООШ

Отд./корп

1-4 класс

День

7-19.09.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | горячее блюдо | 221 | Каша вязкая гречневая на молоке | 200 | 21,36 | 280 | 8,4 | 8 | 40,6 |
| | хлеб | 114 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,44 | 72 | 3,4 | 0,64 | 14,8 |
| | | 15 | Сыр (порциями) | 20 | 12,45 | 77 | 4,92 | 6,32 | 0 |
| | напиток горячий | 382 | Какао с молоком | 200 | 12,53 | 119 | 4,08 | 3,54 | 17,58 |
| | фрукт | 118 | Плоды свежие. Апельсин. | 191 | 35,69 | 76 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
| Обед | закуска | 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 8,11 | 43 | 0,57 | 3,63 | 1,83 |
| | 1 блюдо | 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 10,88 | 102 | 2,85 | 4,1 | 11,34 |
| | 2 блюдо | 261 | Печень, тушенная в соусе | 90 | 27,23 | 166 | 12,24 | 10,07 | 6,55 |
| | гарнир | 203 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,02 | 175 | 5,1 | 2,56 | 175 |
| | напиток | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 6,84 | 88 | 0,68 | 0,28 | 20,76 |
| | хлеб черный | 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 45,1 | 1,92 | 81 | 3,08 | 0,56 | 14,96 |