

Школа МБОУ Судогодская ООШ Отд./корп 1-4 класс День 9-05.10.2023

| Прием пищи | Раздел          | № рец. | Блюдо                            | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | горячее блюдо   | 223    | Запеканка творожно-рисовая       | 200      | 59,48 | 362          | 29,17 | 17,19 | 22,74    |
|            | хлеб            | 114    | Хлеб пшеничный                   | 40       | 3,43  | 72           | 3,4   | 0,64  | 14,8     |
|            | напиток горячий | 376    | Чай витаминизированный           | 200      | 1,36  | 119          | 4,08  | 3,54  | 17,58    |
|            | фрукт           | 118    | Фрукты свежие.Бананы.            | 114,19   | 21,20 | 87           | 1,5   | 0,5   | 376      |
| Обед       | закуска         | 29     | Салат из свежих овощей "Ассорти" | 60       | 3,55  | 28           | 1,07  | 1,27  | 3,03     |
|            | 1 блюдо         | 155    | Суп "Русский" с птицей отварной  | 200      | 7,63  | 121          | 4,5   | 4,34  | 15,91    |
|            | 2 блюдо         | 259    | Жаркое по-домашнему с говядиной  | 240      | 40,35 | 369          | 18,83 | 17,95 | 32,86    |
|            | напиток         | 342    | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200      | 6,65  | 115          | 0,16  | 0,16  | 27,88    |
|            | хлеб            | 116    | Хлеб ржано-пшеничный             | 42,97    | 1,82  | 81           | 3,08  | 0,56  | 14,96    |

|  |
|--|
|  |
|  |