

Школа

МБОУ Судогодская ООШ

Отд./корп

1-4 класс

День

3-11.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	59	Салат из моркови с яблоками	60	5,28	56	0,19	0,04	13,66
	горячее блюдо	223	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	46,70	360	23,95	14,61	33,17
	напиток горячий	430	Чай с сахаром	200	1,33	24	0,64	0,1	5,11
	бутерброд	114	Хлеб пшеничный	40	3,44	72	3,4	0,64	14,8
	фрукт	118	Плоды свежие. Яблоки.	198,43	25,56	88	0,8	0,8	19,6
	сладкое	113	Джем фруктовый	20	3,16	55	0,1	0	13,76
Обед	закуска	29	Салат из капусты с огурцом	60	3,43	37	0,94	2,45	37
	1 блюдо	83	Борщ с капустой, с картофелем и с мясом	200	12,61	118	5,42	6,36	9,7
	2 блюдо	291	Плов из птицы	240	32,81	366	20,34	12,56	42,88
	напиток холодный	342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	6,92	115	0,16	0,16	27,88
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	29,41	2,53	72	3,4	0,64	14,8
		116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,70	36	1,32	0,24	6,8