

Школа

МБОУ Судогодская ООШ

Отд./корп

День

7-07.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	221	Каша вязкая гречневая на молоке	200	21,38	280	8,4	8	40,6
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	30	2,58	72	3,4	0,64	14,8
		209	Яйца вареные	40	10,60	63	5,08	4,6	0,28
		15	Сыр (порциями)	19,212	11,96	77	4,92	6,32	0
	напиток горячий	382	Какао с молоком	200	12,57	119	4,08	3,54	17,58
	фрукт	118	Плоды свежие. Мандарины.	165	26,38	63	1,32	0,5	13,37
Обед	закуска	72	Винегрет овощной	60	5,13	71	0,93	5,34	4,59
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем	200	13,93	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	5,14	175	5,1	2,56	175
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,88	88	0,68	0,28	20,76
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,69	81	3,08	0,56	14,96