

Школа МБОУ Судогодская ООШ Отд./корп 1-4 класс День 5-12.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	7	Салат из моркови	33	2,09	44	0,37	3,33	3,08
		131	Зеленый горошек отварной	20	3,57	10	0,94	0,04	1,51
	горячее блюдо	253	Омлет натуральный, запеченный	200	50,30	307	19,57	23,73	3,61
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	2,59	72	3,4	0,64	14,8
	напиток горячий	514	Кофейный напиток с молоком	200	9,67	94	2,9	3,07	13,63
	фрукт	118	Фрукты свежие. Банан.	100	17,80	125	1,96	0,66	27,3
Обед	1 блюдо	104	Рассольник ленинградский с птицей отварной, со сметаной	200	9,64	156	11	11,48	8,8
	2 блюдо	460	Котлеты, рубленые из птицы	90	33,93	180	25,29	5,22	10,77
	гарнир	139	Капуста тушеная	150	13,92	109	3,42	4,57	13,6
	напиток горячий	430	Чай с сахаром	180	1,24	56	0,19	0,04	13,66
	хлеб	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,27	58	2,31	0,42	11,22