

Школа МБОУ Судогодская ООШ Отд./корп 1-4 класс День 9-18.01.2024

| Прием пищи | Раздел          | № рец. | Блюдо                            | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | горячее блюдо   | 223    | Запеканка творожно-рисовая       | 200      | 65,05 | 362          | 29,17 | 17,19 | 22,74    |
|            | хлеб            | 108    | Хлеб пшеничный                   | 40       | 3,44  | 72           | 3,4   | 0,64  | 14,8     |
|            | напиток горячий | 430    | Чай с сахаром                    | 200      | 1,35  | 56           | 0,19  | 0,04  | 13,66    |
|            | фрукт           | 118    | Плоды свежие. Яблоки.            | 125,54   | 16,18 | 120          | 1,88  | 0,63  | 26,25    |
| Обед       | закуска         | 29     | Салат из свежих овощей "Ассорти" | 60       | 4,38  | 28           | 1,07  | 1,27  | 3,03     |
|            | 1 блюдо         | 155    | Суп "Русский" с птицей отварной  | 200      | 6,65  | 121          | 4,5   | 4,34  | 15,91    |
|            | 2 блюдо         | 259    | Жаркое по-домашнему с говядиной  | 240      | 41,89 | 369          | 18,83 | 17,95 | 32,86    |
|            | напиток         | 591    | Кисель из концентрата            | 200      | 5,39  | 122          | 1,4   |       | 29       |
|            | хлеб            | 116    | Хлеб ржано-пшеничный             | 40       | 1,69  | 81           | 3,08  | 0,56  | 14,96    |