

Школа МБОУ Судогодская ООШ Отд./корп День 26.01.2024

| 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 | Плоды 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 |