

Школа

МБОУ Судогодская ООШ

Отд./корп

День

30.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	221	Каша вязкая гречневая на молоке	200	21,80	280	8,4	8	40,6
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	40	3,44	72	3,4	0,64	14,8
		209	Яйца вареные	40	13,70	63	5,08	4,6	0,28
	сладкое	113	Джем фруктовый	20	3,16	55	0,1		13,76
	напиток горячий	382	Какао с молоком	200	12,76	119	4,08	3,54	17,58
	фрукт	118	Фрукты свежие. Мандарины.	139	31,17	65	1,36	0,52	13,78
Обед	закуска	72	Винегрет овощной	60	5,43	71	0,93	5,34	4,59
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем	200	10,80	102	2,85	4,1	11,34
	2 блюдо	261	Печень, тушенная в соусе	90	29,78	166	12,24	10,07	6,55
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,35	175	5,1	2,56	17,5
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,95	88	0,68	0,28	20,76
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,69	81	3,08	0,56	14,96