

Школа МБОУ Судогодская ООШ Отд./корп День 31.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	209/62	Яйцо отварное / Морковь тертая с маслом растительным	60	9,57	63	2,94	4,27	3,26
	горячее блюдо	175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	6,47	134	3,04	4,09	21,33
		304	Котлеты домашние комбинированные	90	36,10	202	14,36	11,39	10,26
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	2,57	72	3,4	0,64	14,8
	напиток горячий	376	Чай витаминизированный с сахаром	200	1,71	56	0,13	0,14	13,64
	фрукт	118	Плоды свежие. Апельсин.	173,10	29,60	65	1,53	0,34	13,77
Обед	1 блюдо	113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200	5,81	89	4,16	2,95	11,38
	2 блюдо	293	Птица запеченная порционная (окорочок куриный)	90	37,78	172	20,23	10,07	172
	гарнир	139	Капуста тушеная	150	13,92	109	3,42	4,57	13,6
	напиток горячий	430	Чай с сахаром	200	1,22	50	0,17	0,04	12,29
	хлеб	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,27	101	3,85	0,7	18,7