

Школа

МБОУ Судогодская ООШ

Отд./корп

1-4 класс

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	57/132	Салат из отварной свеклы с чесноком, фасоль красная отварная	70	5,17	173	7,14	8,08	17,99
	горячее блюдо	278	Тефтели под соусом	110	39,72	157	8,13	9,01	10,72
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	4,92	175	5,1	2,56	33,01
	напиток горячий	430	Чай с сахаром	200	1,36	56	0,19	0,04	13,66
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	30	2,59	72	3,4	0,64	14,8
	сладкое	113	Джем фруктовый	20	3,16	55	0,1	0	13,76
	сладкое	402	Коктейль молочный	200	29,10	73	2,9	2,8	10,56
	Обед	1 блюдо	96	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей отварной	200	9,51	171	10,26	11,28
2 блюдо		277	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	35,48	62	8,83	2,02	2,18
гарнир		312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	9,59	134	3,34	3,49	22,11
напиток		349	Компот из смеси сухофруктов.	200	3,73	133	0,66	0,09	32,01
хлеб черный		116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,69	81	3,08	0,56	14,96