

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 | 39 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60 | 8,77 | 98 | 1,82 | 3,82 | 14,24 |
| | горячее блюдо | 253 | Омлет натуральный, запеченный | 170 | 34,24 | 260 | 16,63 | 20,18 | 3,08 |
| | сыр | 15 | Сыр (порциями) | 20 | 9,87 | 77 | 4,92 | 6,32 | 0 |
| | напиток горячий | 382 | Какао с молоком | 200 | 10,98 | 119 | 4,08 | 3,54 | 17,58 |
| | хлеб белый | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,67 | 72 | 3,4 | 0,64 | 14,8 |
| | фрукт | 118 | Плоды свежие. Яблоко. | 140 | 19,49 | 61 | 0,56 | 0,56 | 13,72 |
| Обед | 1 блюдо | 116 | Суп вермишелевый с цыпленком | 200 | 10,92 | 151 | 8,08 | 6,36 | 15,4 |
| | 2 блюдо | 304 | Котлеты домашние комбинированные | 70 | 28,41 | 157 | 11,17 | 8,86 | 7,98 |
| | гарнир | 143 | Рагу из овощей | 150 | 17,45 | 213 | 2,66 | 16,49 | 12,9 |
| | напиток горячий | 430 | Чай с сахаром | 200 | 1,35 | 56 | 0,19 | 0,04 | 13,66 |
| | хлеб черный | 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,87 | 81 | 3,08 | 0,56 | 14,96 |