

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