

Школа

МБОУ "Судогодская ООШ"

Отд./корп

1-4 класс

День

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	106	Овощи натуральные. Огурцы.	60	9,14	9	0,47	0,08	1,56
	горячее блюдо	293	Птица запеченная порционная (окорочок куриный)	90	42,85	172	20,23	10,07	0,14
	гарнир	304	Рис отварной с маслом сливочным	150	6,30	210	3,65	5,38	36,68
	напиток горячий	376	Чай витаминизированный с сахаром	200	1,67	56	0,13	0,14	13,64
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	40	3,55	72	3,4	0,64	14,8
	фрукт	118	Фрукты свежие. Банан.	140	22,51	134	2,11	0,71	29,4
Обед	закуска	51	Салат из свеклы и моркови	60	3,46	68	0,74	5,33	4,22
	1 блюдо	96	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей отварной	200	10,89	171	10,26	11,28	6,99
	2 блюдо	232	Рыба, запеченная под соусом	100	28,96	115	17	4,76	2,19
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	11,13	134	3,34	3,49	22,11
	напиток	412	Компот из смеси сухофруктов	200	3,69	73	0	0	18,16
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,87	81	3,08	0,56	14,96