

Школа

Судогодская ООШ

Отд./корп

1-4 класс

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	масло	14	Масло (порциями)	10	10,48	66	0,08	7,25	0,13
	яйцо	209	Яйца вареные	40	11,20	63	5,08	4,6	0,28
	горячее блюдо	221	Каша вязкая рисовая на молоке	200	24,47	277	7,28	9,13	41,38
	напиток горячий	382	Какао с молоком	200	14,61	119	4,08	3,54	17,58
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	40	3,55	72	3,4	0,64	14,8
	фрукт	118	Плоды свежие. Банан.	122	21,71	115	1,8	0,6	25,2
	Обед	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,88	102	2,85	4,1
2 блюдо		368	Гуляш из сердца говядины	90	37,04	124	11,66	6,23	5,33
гарнир		237	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,56	249	8,22	6,64	39,05
напиток горячий		376	Чай с сахаром	200	1,35	56	0,19	0,02	15
хлеб черный		116	Хлеб ржано-пшеничный	68	3,17	142	5,39	0,98	26,18