

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	7	Салат из моркови	60	3,56	80	0,68	6,05	5,6
	горячее блюдо	253	Омлет натуральный, запеченный	170	39,86	260	16,63	20,18	3,08
	сыр	15	Сыр (порциями)	10	7,30	77	4,92	6,32	0
	напиток горячий	382	Какао с молоком	200	13,08	119	4,08	3,54	17,58
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	30	2,67	72	3,4	0,64	14,8
	фрукт	118	Фрукты свежие. Мандарин.	115	24,37	42	0,88	0,34	8,92
Обед	1 блюдо	116	Суп вермишелевый с цыпленком	200	11,39	151	8,08	6,36	15,4
	2 блюдо	304	Котлеты домашние комбинированные	90	39,57	157	14,36	8,86	7,98
	гарнир	376	Сложный гарнир	150	15,82	124	2,73	4,74	17,78
	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