

Школа

МБОУ "Судогодская ООШ"

Отд./корп

1-4 класс

День

3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	240	Пудинг из творога с яблоками, с сахарной пудрой	220	66,70	327	21	17,42	28,35
	напиток горячий	376	Чай с сахаром	200	1,36	76	0,19	1,04	23,66
	фрукт	118	Фрукты свежие.Апельсин.	180	19,23	112	1,62	1,36	16,58
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	40	3,55	72	3,4	1,64	15,8
Обед	закуска	131	Горошек зеленый отварной с маслом сливочным	31	8,91	83	0,95	1,11	1,78
	1 блюдо	83	Борщ с капустой, с картофелем и с мясом	200	9,72	284	9,42	16,36	9,7
	2 блюдо	764	Котлеты рыбные лобительские	80	31,88	69	8,96	11,69	24,14
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	14,63	210	4,34	3,49	35,18
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,99	133	0,66	0,09	34,01
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,87	81	3,08	0,56	14,9