

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	196	46,02	260	16,63	20,18	23,08
	напиток горячий	382	Какао с молоком	200	13,19	119	4,08	3,54	27,58
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	30	2,67	72	3,4	0,64	17,18
	фрукт	118	Фрукты свежие. Апельсин.	137	25,40	52	1,23	0,27	11,1
Обед	1 блюдо	116	Суп вермишелевый с цыпленком	200	11,68	235	8,08	6,36	15,4
	2 блюдо	304	Котлеты домашние комбинированные	90	39,57	238	14,36	15,28	17,98
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	14,59	187	3,34	7,49	42,11
	напиток горячий	430	Чай с сахаром	200	1,36	56	0,19	1,04	20,66
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,80	120	4,62	0,84	22,44