

Школа

МБОУ "Судогодская ООШ"

Отд./корп

1-4 класс

День

5

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 61 | Салат из моркови с яблоками и курагой | 60 | 5,03 | 62 | 0,9 | 3,05 | 7,82 |
| | горячее блюдо | 316 | Омлет с картофелем | 220 | 52,49 | 425 | 15,25 | 30,57 | 33,28 |
| | напиток горячий | 376 | Чай витаминизированный с сахаром | 200 | 1,70 | 56 | 0,13 | 0,14 | 18,64 |
| | хлеб белый | 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,55 | 72 | 3,4 | 0,64 | 14,8 |
| | фрукт | 118 | Плоды свежие. Апельсин. | 151 | 28,07 | 57 | 1,36 | 0,3 | 12,23 |
| Обед | закуска | 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 6,88 | 40 | 0,79 | 2,5 | 3,56 |
| | 1 блюдо | 143 | Суп рыбный | 200 | 10,09 | 211 | 7,26 | 10,59 | 20,46 |
| | 2 блюдо | 304 | Котлеты домашние комбинированные | 80 | 35,17 | 241 | 12,77 | 10,12 | 39,12 |
| | гарнир | 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 14,63 | 198 | 3,34 | 4,49 | 32,11 |
| | напиток горячий | 376 | Чай с сахаром | 200 | 1,36 | 56 | 0,19 | 0,04 | 13,66 |
| | хлеб черный | 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,87 | 81 | 3,08 | 0,56 | 14,96 |