

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 |