

Школа

ГБОУ СОШ с. Домашка

Отд./корп

День

9/20/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	289	Рагу овощное из птицы	200		223	13	11	18
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		93	0	0	15
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	45		170	4	0	25
		338	Яблоко	100		47	0	0	10
			Итого на завтрак	545		534	17	12	68
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60		43	0	4	2
	1 блюдо	82	Борщ из св. капусты с картоф. Сметаной зел.	200\5\1		91	2	5	9
	2 блюдо	268\759	шницель из мяса с соусом	100		197	7	14	11
	гарнир	304	Рис отварной с м\сливочным	150		210	4	6	37
	сладкое	348	Компот из кураги + С витамин	200		115	0	0	28
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30		67	2	1	13
			Итого за обед	776		803	19	29	114
		Итого за день	1321		1336	36	40	180	