

Школа

ГБОУ СОШ с. Домашка

Отд./корп

День

10/1/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	233\312	Рыба запеченая под м\с.Пюре картоф. С м\с.	100\150		264	9	11	30
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		93	0	0	15
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	40		109	3	0	20
		45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60		36	1	2	3
			Итого на завтрак	550		517	14	14	68
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	60		75	1	6	5
	1 блюдо	16\Акт	Суп - харчо с мясом и зеленью	15\200\1		160	7	10	12
	2 блюдо	301	Кнели куриные с соусом	100		135	9	12	7
	гарнир	202\309	Макаронные из. Отварные	150		168	6	5	26
	сладкое	342	Компот из св. яблок + С витамин	200		115	0	0	27
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30		66	2	1	15
			Итого за обед	786		800	27	34	105
			Итого за день	1336		1302	41	48	173