

Школа

МБОУ "Приреченская СОШ"

Отд./корп

12-18 лет

День

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	6	Рыба, тушеная с овощами	120	21,71	253	23	12	106
	гор.напиток	21	Чай с лимоном	200	5,06	59	0	0	15
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,89	104	4	1	20
	гор. Блюдо	10	Картофель отварной	180	15,88	182	4	6	27
				550	46,54	598	31	19	168
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	13	Овощи натуральные(соленые)	100	30,03	13	1	0	2
	1 блюдо	23	Суп-уха(с рыбной консервы)	250	33,33	135	8	4	36
	2 блюдо	24	Котлета мясная	100	47,17	214	9	13	16
	гарнир	25	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,78	280	9	7	44
	сладкое	8	Сок	200	23,60	75	1	0	20
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,33	62	2	0	12
	хлеб черн.		Хлеб ржанной	30	2,33	60	1	0	13
				890	150,57	839	52	31	143