

Школа МБОУ "Приреченская СОШ" Отд./корп 12-18 лет День 4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	20	Омлет натуральный	200	46,16	259	17	19	5
	гор.напиток	29	Чай с сахаром	200	3,80	57	0	0	15
	хлеб	2	Батон с маслом и сыром	59	18,03	177	6	8	20
	фрукты	ГП	Груша	120	19,51	56	0	0	12
				579	87,50	549	24	27	52
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	32	Кукуруза консервированная отварная	100	33,37	58	2	0	11
	1 блюдо	33/34	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	23,34	153	6	6	14
	2 блюдо	44	Рыба, тушеная в сметаном соусе	100	19,90	160	11	11	3
	гарнир	26	Рис отварной	180	15,70	249	4	6	36
	сладкое	18	Компот из сухофруктов	200	5,16	117	1	0	28
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,33	62	2	0	12
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,33	60	1	0	13
				890	102,13	859	27	23	117