

Школа

МБОУ "Приреченская СОШ"

Отд./корп

12-18 лет

День

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	11	Тефтели	100	40,40	202	9	13	11
	гор.напиток	29	Чай с сахаром	200	3,80	57	0	0	15
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,11	83	3	1	16
	Гарнир	25	Каша гречневая	180	11,78	280	9	7	44
		16	Соус красный	30	2,16	20	0	1	2
Завтрак 2	фрукты			550	61,25	642	21	22	88
Обед	закуска	48	Томаты в собственном соку	100	17,49	17	1	0	4
	1 блюдо	42	Щи с тушенкой со сметаной	250	28,25	94	4	5	8
	2 блюдо	44	Рыба, тушеная в сметаном соусе	100	19,90	160	11	11	3
	гарнир	10	Картофель отварной	180	16,43	182	4	6	27
	сладкое	8	Сок	200	23,60	75	1	0	20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,33	62	2	0	12
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржанной	30	2,33	60	1	0	13
	Сладкое	ГП	Вафли	40	10,20	217	2	12	25
				930	120,53	867	26	34	112