

Школа МБОУ "Приреченская СОШ" Отд./корп 12-18 лет День 10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	20	Омлет	200	46,16	259	17	19	5
	гор.напиток	21	Чай с лимоном	200	5,06	59	0	0	15
	хлеб	2	Батон с маслом и сыром	59	18,03	126	6	8	20
	фрукты	ГП	Яблоко	120	12,85	56	0	0	12
				579	82,10	500	23	27	52
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	32	Кукуруза сахарная	100	31,58	58	2	0	11
	1 блюдо	23	Суп-уха	250	33,33	135	8	4	36
	2 блюдо	15	Котлеты из птицы	100	46,70	242	11	15	15
	гарнир	17	Макаронные изделия с овощами	180	16,19	214	6	7	33
	сладкое	8	Сок	200	23,60	75	1	0	20
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,33	62	2	0	12
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,33	60	1	0	13
				890	156,06	846	31	26	140