

Школа

МБОУ "СОШ № 34"

Отд./корп

День

12.05.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша вязкая молочная из крупы (пшениной)	155		163,53	4,19	7,29	19,07
	гор.напиток		Чай с сахаром	200/15		60,5	0,1	0	15
	хлеб		Булочка ванильная	65,00		201,5	4,55	3,57	38,35
	закуска								
Завтрак 2	фрукт								
Обед	закуска		Огурцы соленые	60	80,00	6,54	0,48	0,06	1,02
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем	200/10		253,8	20,4	10	20,4
	2 блюдо		Котлеты рыбные из минтая	90		131,9	13,1	4,8	8,2
	гарнир		Пюре картофельное	150		137,2	3,1	4,8	20,4
	напиток		Компот из свежих яблок	200		113,6	0,2	0,2	27,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	40		79	2,6	0,5	15,8
			Яблоки свежие	100		47	0,4	0,4	9,8