

Школа

МБОУ "СОШ № 34"

Отд./корп

День

13.05.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/10		390,9	23,4	8	38,4
	гор.напиток		Чай "Каркаде"	200/15		60,4	0	0,2	15,08
	хлеб		Пряники	40		149	2,6	6,5	27,3
Завтрак 2	фрукты								
Обед	салат		Кукуруза консервированная	30		40,2	1,4	0,8	8,6
	1 блюдо		Свекольник	200/10		104,8	1,4	5,6	12,4
	2 блюдо		Котлеты "Нежные" (свинина)	90		141,3	7,4	10,3	4,9
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		240,5	8,6	5,8	38,5
	напиток		Компот из фруктов и ягод с/м	200		133,6	0,3	0,1	32,9
	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