

Школа

МБОУ "Энтузиастская школа им. В.И.Шибанкова"

Отд./корп

1-4

День

05.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	733	оладьи со сгущенкой	180-15	16,08	538	13	16	89
	гор.напиток	692	кофейный напиток	200	12601,00	152	3	4	29
	хлеб			35	13,94	130	1	5	20
	фрукты		киви	120	39.91	67	1	1	12
	закуска		салат из моркови	100	0,15	103	3	3	16
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	ИТОГО			615	63,48	859			
Обед	закуска		помидор свежий	50	0,20	26	1	3	5
	1 блюдо	197	щи со сметаной	250-8	7,82	132	10	13	11
	2 блюдо	437	гуляш	90	19,48	212	22	30	36
	гарнир	405	греча отварная с с/м	180-2	6,70	279	9	9	44
	сладкое		сок	200	11,02	110	1	0	34
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	41	2,34	164	5	1	27
	фрукты								
	ИТОГО			821	47,56	922			