

Школа

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

Отд./корп

1-4

День

9/11/2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | каша геркулесовая | 180-4 | 15.42 | 202 | 5 | 6 | 33 |
| | гор.напиток | | чай | 200 | 2.76 | 58 | 0 | 0 | 14 |
| | хлеб | | бутерброд с с/м | 44-10 | 11.17 | 124 | 1 | 10 | 7 |
| | фрукты | | сок | 200 | 34.00 | 110 | 1 | 0 | 34 |
| | закуска | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 638 | 63.35 | 494 | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | суп рыбный | 250 | 181.00 | 5 | 8 | 7 | 23 |
| | 2 блюдо | | гуляш | 90 | 23.60 | 212 | 22 | 30 | 34 |
| | гарнир | | макароны отварные с с/м | 180-2 | 4.11 | 257 | 19 | 24 | 43 |
| | сладкое | | кисель | 200 | 6.27 | 116 | 1 | 0 | 29 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | ржаной | 41 | 2.45 | 90 | 4 | 1 | 19 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 763 | 41.18 | 856 | | | |