

Школа

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

Отд./корп

1-4

День

9/21/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		сырники со сметаной	180-15	38.91	257	12	11	38
	гор.напиток	684	чай сладкий	200	2.95	58	0	0	11
	хлеб								
	фрукты		сок	200	34.00	110	1	0	34
	закуска		яйцо отварное	60	9.00	112	9	8	1
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	ИТОГО			655	85.00	537			
Обед	закуска								
	1 блюдо	206	рассольник со сметаной	250-8	9.46	136	3	5	20
	2 блюдо		рыба жареная	100	33.80	138	17	7	0
	гарнир	512	рис отварной с с/м	180-2	7.32	209	4	6	25
	сладкое	639	компот	200	1.98	116	1	0	29
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	60	2.10	132	5	1	27
	фрукты								
ИТОГО			800	54.66	770				