

Школа

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

Отд./корп

1-4

День

4/6/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		сырники со сметаной	180-15	45.30	257	12	11	38
	гор.напиток	684	чай сладкий	200	3.11	58	0	0	11
	хлеб								
	фрукты		банан	241	27.09	232	2	1	22
	закуска		яйцо отварное	60	9.90	112	9	8	1
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	ИТОГО			696	85.40	659			
Обед	закуска		огурец свежий	60	6.30	18	0	3	2
	1 блюдо	206	рассольник со сметаной	250-8	11.80	136	3	5	20
	2 блюдо		рыба жареная	100	31.35	138	17	7	0
	гарнир	512	рис отварной с с/м	180-2	6.43	209	4	6	25
	сладкое	639	компот	200	2.10	116	1	0	29
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	60	2.18	132	5	1	27
	фрукты								
	ИТОГО			860	60.16	749			