

Школа

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

Отд./корп

1-4

День

10/16/2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 174 | каша рисовая | 180-4 | 10.70 | 247 | 6 | 12 | 32 |
| | гор.напиток | 684 | чай сладкий | 200 | 2.43 | 58 | 0 | 0 | 11 |
| | хлеб | 3 | Бутерброд с сыром | 50-30 | 15.27 | 137 | 10 | 9 | 6 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | фрукты | | груша | 250 | 27.20 | 170 | 1 | 0 | 40 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 714 | 55.60 | 612 | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 221 | суп гороховый | 250 | 6.75 | 198 | 6 | 8 | 25 |
| | 2 блюдо | 464 | тефтели | 100 | 24.00 | 257 | 21 | 27 | 48 |
| | гарнир | 516 | макароны отварные с с/м | 180-2 | 4.00 | 257 | 19 | 24 | 43 |
| | сладкое | 648 | кисель | 200 | 5.80 | 116 | 1 | 0 | 29 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | ржаной | 60 | 2.30 | 132 | 5 | 1 | 27 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 792 | 42.85 | 960 | | | |