

Школа

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

Отд./корп

1-4

День

11/14/2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 733    | оладьи со сгущенкой  | 180-15   | 19.62 | 538          | 13    | 16   | 89       |
|            | гор.напиток | 692    | кофейный напиток     | 200      | 8.83  | 152          | 3     | 4    | 29       |
|            | хлеб        |        |                      |          |       |              |       |      |          |
|            | фрукты      |        |                      |          |       |              |       |      |          |
|            | закуска     |        | салат из моркови     | 100      | 5.50  | 103          | 3     | 3    | 16       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                      |          |       |              |       |      |          |
|            | сладкое     |        |                      |          |       |              |       |      |          |
|            | ИТОГО       |        |                      | 495      | 33.95 | 793          |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        | помидор свежий       | 60       | 6.54  | 44           | 2     | 5    | 10       |
|            | 1 блюдо     | 197    | щи со сметаной       | 250-8    | 6.68  | 132          | 10    | 13   | 11       |
|            | 2 блюдо     | 437    | гуляш                | 100      | 19.42 | 212          | 22    | 30   | 36       |
|            | гарнир      | 405    | греча отварная с с/м | 180-2    | 6.16  | 279          | 9     | 9    | 44       |
|            | сладкое     |        | сок                  | 200      | 10.04 | 110          | 1     | 0    | 34       |
|            | хлеб бел.   |        |                      |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |        | ржаной               | 60       | 2.30  | 132          | 5     | 1    | 27       |
|            | фрукты      |        |                      |          |       |              |       |      |          |
|            | ИТОГО       |        |                      | 660      | 51.14 | 933          |       |      |          |