

Школа

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

Отд./корп

1-4

День

11/28/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	733	оладьи со сгущенкой	180-15	20.75	538	13	16	89
	гор.напиток	692	кофейный напиток	200	8.90	152	3	4	29
	хлеб								
	фрукты								
	закуска		салат из моркови	100	5.00	103	3	3	16
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	ИТОГО			495	34.65	793			
Обед	закуска		помидор свежий	60	7.50	44	2	5	10
	1 блюдо	197	щи со сметаной	250-8	7.25	132	10	13	11
	2 блюдо	437	гуляш	100	19.50	212	22	30	36
	гарнир	405	греча отварная с с/м	180-2	6.20	279	9	9	44
	сладкое		сок	200	11.30	110	1	0	34
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	60	2.30	132	5	1	27
	фрукты								
	ИТОГО			660	54.05	933			