

Школа

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

Отд./корп

1-4

День

12/12/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	733	оладьи со сгущенкой	180-15	18.10	538	13	16	89
	гор.напиток	692	кофейный напиток	200	7.50	152	3	4	29
	хлеб								
	фрукты		мандарин	100	37.00	40	0	0	86
	закуска		салат из моркови	100	5.25	103	3	3	16
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	ИТОГО			595	67.85	833			
Обед	закуска								
	1 блюдо	197	щи со сметаной	250-8	8.50	132	10	13	11
	2 блюдо	437	гуляш	100	21.00	212	22	30	36
	гарнир	405	греча отварная с с/м	180-2	7.00	279	9	9	44
	сладкое		сок	200	11.00	110	1	0	34
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	60	2.30	132	5	1	27
	фрукты								
	ИТОГО			800	49.80	869			