

Школа

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

Отд./корп

1-4

День

12/13/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		макароны с сыром	180-30	25.50	317	13	10	42
	гор.напиток		чай	200	2.76	58	0	0	11
	хлеб		пшеничный	50	3.50	132	4	1	26
	фрукты								
	закуска		салат из капусты	100	1.15	33	3	3	13
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое		овсяное печенье	75	14.05	270	5	20	47
	ИТОГО			635	46.96	828			
Обед	закуска		салат из огурцов и помидоров	100	19.00	49	1	6	2
	1 блюдо		борщ со сметаной	258	10.00	200	6	13	11
	2 блюдо		котлета	100	24.00	300	20	19	19
	гарнир		картофельное пюре с с/м	182	4.70	109	2	5	15
	сладкое		компот	200	2.00	116	1	0	29
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	60	2.30	132	5	1	27
	фрукты								
	ИТОГО			900	62.00	906			