

Школа

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

Отд./корп

1-4

День

12/28/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		сырники со сметаной	180-15	40.00	257	12	11	38
	гор.напиток		чай	200	2.76	58	0	0	11
	хлеб								
	фрукты		банан	240	38.00	231	2	1	22
	закуска		яйцо	60	13.50	112	9	8	1
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	ИТОГО			695	94.26	658			
Обед	закуска								
	1 блюдо		рассольник со сметаной	250-8	10.00	136	3	5	20
	2 блюдо		рыба жареная	100	30.38	178	22	10	0
	гарнир		рис отварной с с\м	180-2	8.00	209	4	6	25
	сладкое		компот	200	2.00	116	1	0	29
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	60	2.30	132	5	1	27
	фрукты								
ИТОГО			800	52.68	770				