

Школа

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

Отд./корп 1-4

День

02.10.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 733    | оладьи со сгущенным молоком | 195      | 23,00 | 538          | 13    | 16   | 89       |
|            | гор.напиток | 692    | кофейный напиток            | 200      | 8,50  | 152          | 3     | 4    | 29       |
|            | хлеб        |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | фрукты      |        | фрукты                      | 100      | 25,00 | 40           | 0     | 0    | 86       |
|            | закуска     |        | салат из моркови            | 100      | 10,00 | 103          | 3     | 3    | 16       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | сладкое     |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | ИТОГО       |        |                             | 595      | 66,50 | 833          |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 13     | помидор свежий              | 60       | 11,00 | 44           | 2     | 5    | 10       |
|            | 1 блюдо     | 197    | щи со сметаной              | 258      | 10,00 | 132          | 10    | 13   | 11       |
|            | 2 блюдо     | 437    | гуляш                       | 100      | 21,00 | 212          | 22    | 30   | 36       |
|            | гарнир      | 405    | греча отварная с с/м        | 182      | 7,00  | 279          | 9     | 9    | 44       |
|            | напиток     |        | сок                         | 200      | 11,00 | 110          | 1     | 0    | 34       |
|            | хлеб бел.   |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |        | ржаной                      | 60       | 2,30  | 132          | 5     | 1    | 27       |
|            | фрукты      |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | ИТОГО       |        |                             | 860      | 62,30 | 913          | 55    | 62   | 151      |