

Школа

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

Отд./корп

1-4

День

24.10.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 362 | запеканка творожная со сметаной | 195 | 46,00 | 419 | 25 | 18 | 39 |
| | гор.напиток | 692 | кофейный напиток | 200 | 10,00 | 111 | 2 | 2 | 21 |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | фрукты | | фрукты | 155 | 25,00 | 66 | 1 | 1 | 14 |
| | напиток | | сок | 200 | 34,00 | 110 | 1 | 0 | 34 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 750 | 115,00 | 706 | 29 | 21 | 108 |
| Обед | закуска | 19 | помидор свежий | 60 | 11,00 | 44 | 2 | 5 | 10 |
| | 1 блюдо | 176 | борщ со сметаной | 258 | 9,00 | 200 | 7 | 13 | 11 |
| | 2 блюдо | 451 | сотэ мясное | 100 | 23,00 | 384 | 21 | 28 | 32 |
| | гарнир | 516 | макароны отварные с с/м | 182 | 7,00 | 202 | 5 | 6 | 33 |
| | сладкое | 684 | чай | 200 | 3,00 | 58 | 0 | 0 | 11 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | ржаной | 60 | 2,30 | 132 | 5 | 1 | 27 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 860 | 55,30 | 1020 | 40 | 53 | 124 |