

Школа

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

Отд./корп 1-4

День

20.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		макароны с сыром	210	20,00	317	13	10	42
	гор.напиток	684	чай	200	3,00	58	0	0	11
	хлеб		пшеничный	50	3,50	135	4	1	26
	фрукты		фрукты	120	39,00	66	1	1	12
	закуска	43	салат из капусты	100	3,50	33	3	3	13
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	ИТОГО			680	69,00	609	21	15	104
Обед	закуска	15	салат из огурцов и помидоров	100	19,00	49	1	6	2
	1 блюдо	176	борщ со сметаной	258	9,00	200	6	13	11
	2 блюдо	608	котлета	100	24,00	300	20	19	19
	гарнир	326	картофельное пюре с с/м	182	10,00	109	2	5	15
	гор.напиток	639	компот	200	3,50	116	1	0	29
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	60	2,30	132	5	1	27
	фрукты								
	ИТОГО			900	67,80	906	35	44	103