

Школа

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

Отд./корп

1-4

День

25.11.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 679    | каша геркулесовая с с/м | 184      | 20,00 | 202          | 5     | 6    | 33       |
|            | гор.напиток | 684    | чай                     | 200      | 3,00  | 58           | 0     | 0    | 14       |
|            | хлеб        |        | пшеничный с с/м         | 60       | 11,50 | 124          | 1     | 10   | 7        |
|            | фрукты      |        | фрукты                  | 250      | 30,00 | 170          | 1     | 0    | 40       |
|            | закуска     |        |                         |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                         |          |       |              |       |      |          |
|            | сладкое     |        |                         |          |       |              |       |      |          |
|            | ИТОГО       |        |                         | 694      | 64,50 | 554          | 7     | 16   | 94       |
| Обед       | закуска     |        | огурец свежий           | 60       | 8,00  | 9            | 0     | 0    | 3        |
|            | 1 блюдо     | 215    | суп рыбный              | 250      | 14,00 | 181          | 8     | 7    | 23       |
|            | 2 блюдо     |        | гуляш                   | 100      | 21,00 | 211          | 22    | 30   | 36       |
|            | гарнир      | 516    | макароны отварные с с/м | 182      | 7,00  | 257          | 19    | 24   | 43       |
|            | гор.напиток |        | кисель                  | 200      | 6,50  | 116          | 1     | 0    | 29       |
|            | хлеб бел.   |        |                         |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |        | ржаной                  | 60       | 2,30  | 132          | 5     | 1    | 27       |
|            | фрукты      |        |                         |          |       |              |       |      |          |
|            | ИТОГО       |        |                         | 852      | 58,80 | 906          | 55    | 62   | 161      |