

Школа

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

Отд./корп

1-4

День

28.10.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	306	каша пшенная	180-4	12,16	240	7	11	36
	гор.напиток	959	какао на молоке	200	9,37	190	4	4	26
	хлеб		пшеничный	39	3,47	173	4	0	40
	фрукты		яблоко	238	30,73	101	1	1	21
	сладкое		булочка	100	10,94	291	6	10	45
Завтрак 2	фрукты		груша	252	49,33	106	1	1	28
			яйцо вареное	60	8,50	112	9	8	1
	ИТОГО				124,50	1213	32	36	196
Обед	закуска								
	1 блюдо	223	суп вермишелевый	250	3,77	201	5	9	18
	2 блюдо	214	солянка	180	16,25	140	7	7	13
	гарнир								
	сладкое	684	чай сладкий	200	1,77	58	0	0	14
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	39	1,88	98	5	1	16
	фрукты								
ИТОГО					23,67	497	17	17	61