

Школа

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

Отд./корп

1-4

День

2/16/2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                     | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 86     | каша гречневая с с/м      | 184      | 15.00 | 202          | 5     | 6    | 33       |
|            | гор.напиток | 684    | чай                       | 200      | 3.00  | 58           | 0     | 0    | 11       |
|            | хлеб        |        | пшеничный                 | 50       | 3.50  | 135          | 4     | 1    | 26       |
|            | фрукты      |        | фрукт                     | 241      | 31.00 | 228          | 4     | 0    | 5        |
|            | сладкое     |        | выпечка                   | 100      | 20.00 | 156          | 6     | 9    | 30       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                           |          |       |              |       |      |          |
|            | сладкое     |        |                           |          |       |              |       |      |          |
|            | ИТОГО       |        |                           | 775      | 72.50 | 779          | 19    | 16   | 105      |
| Обед       | закуска     |        |                           |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     |        | суп молочный вермишелевый | 250      | 12.00 | 161          | 6     | 6    | 21       |
|            | 2 блюдо     | 642    | плов                      | 180      | 25.00 | 429          | 20    | 19   | 45       |
|            | гарнир      |        |                           |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | 639    | компот                    | 200      | 3.50  | 116          | 1     | 0    | 29       |
|            | хлеб бел.   |        |                           |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |        | ржаной                    | 60       | 2.30  | 132          | 5     | 1    | 27       |
|            | фрукт       |        | фрукт                     | 100      | 20.00 | 40           | 0     | 0    | 86       |
| ИТОГО      |             |        | 790                       | 62.80    | 878   | 32           | 26    | 208  |          |