

Школа

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

Отд./корп 1-4

День

28.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	733	оладьи со сгущенным молоком	195	23,00	538	13	16	89
	гор.напиток	692	кофейный напиток	200	8,50	152	3	4	29
	хлеб								
	фрукты		фрукты	100	25,00	40	0	0	86
	закуска		салат из моркови	100	10,00	103	3	3	16
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	ИТОГО			595	66,50	833			
Обед	закуска	13	помидор свежий	60	11,00	44	2	5	10
	1 блюдо	197	щи со сметаной	258	10,00	132	10	13	11
	2 блюдо	437	гуляш	100	21,00	212	22	30	36
	гарнир	405	греча отварная с с/м	182	7,00	279	9	9	44
	напиток		сок	200	11,00	110	1	0	34
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	60	2,30	132	5	1	27
	фрукты								
	ИТОГО			860	62,30	913	55	62	151