

Школа

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

Отд./корп 1-4

День

30.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	362	сырники со сметаной	195	43,00	257	12	11	38
	гор.напиток	684	чай	200	3,00	58	0	0	11
	хлеб								
	фрукты		фрукты	200	39,00	110	1	0	34
	закуска	424	яйцо отварное	60	14,00	112	9	8	1
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	ИТОГО			655	99,00	537	22	19	84
Обед	закуска		огурец свежий	60	8,00	9	0	0	3
	1 блюдо	206	рассольник со сметаной	258	9,50	136	3	5	20
	2 блюдо	245	рыба жареная	100	39,00	178	22	10	0
	гарнир	512	рис отварной с с/м	182	7,00	209	4	6	25
	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			860	69,30	785	22	26	131