

Школа

МБОУ СОШ №13

Отд./корп

День

10.06.2021г

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211	омлет с сыром	200	260,51	22,72	27,65	4,47
	гор.напиток	377	чай с лимоном	200	60,54	0,08	0,05	14,28
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60
	хлеб	пром	хлеб ржаной	25	60,54	1,70	0,33	9,95
		пром.	кисломолочный продукт	180	101,27	5,04	5,74	7,31
		72/1	горошек зеленый консервиров.	100	111,50	5,60	4,16	12,80
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	71	помидор свежий	100	64,66	0,67	2,66	1,71
	1 блюдо	48	суп лапша домашняя	300	158,40	3,00	7,08	19,20
	2 блюдо	255	печень по-строгановски	100	206,00	18,34	16,61	37,00
	гарнир	334	рис отварной с овощами	200	286,30	3,91	4,87	15,70
	хлеб бел.	пром.	хлеб пшеничный	70	185,50	5,32	0,56	34,31
	хлеб черн.	пром.	хлеб ржаной	50	100,50	3,40	0,65	19,90
		пром.	фрукты свежие (по сезону)	100	55,5	0,5	0,5	12,25
	гор.напиток	343	компот из свежих плодов и ягод (вит С)	200	113,79	0,56		27,89



