Школа МБОУ СОШ №13 Отд./корп День 04.06.2021г

рием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	омлет натуральный запеченный	170	209,67	3,36	2,50	7,68
	гор.напитс	379	чай с лимоном	200	60,54	0,08	0,05	14,28
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	40	94,00	3,04	0,32	19,68
	хлеб	пром	хлеб ржаной	20	40,20	1,36	0,26	7,96
		72/1	горошек зеленый консервиров.	60	66,90	3,36	2,50	7,68
		пром	фрукты свежие (по сезону)	100	55,50	0,50	0,50	12,25
Завтрак 2	фрукты	421	сдоба	50	170,50	1,56	3,75	16,35
Обед	закуска	71	помидор свежий	60	38,80	0,40	1,60	1,03
	1 блюдо	96	рассольник ленинградский	250	134,18	19,93	17,21	42,75
	2 блюдо	268	котлета мясная	90	184,77	16,11	7,11	14,40
	гарнир	139	капуста тушенная	150	146,70	3,93	4,84	20,17
	хлеб бел.	пром.	хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60
	хлеб черн.	пром.	хлеб ржаной	30	60,30	2,04	0,39	11,94
	гор.напитс	343	компот из свежих плодов и ягод (вит С)	200	113,79	0,56		27,89