

Школа МБОУ "СОШ №10" Отд./корп 5-9 День 19.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	41	Масло сливочное	10		74,85	0,06	8,25	0,09
		450	Макароны, запеченные с сыром	210		181,78	7,3	16,64	0,09
	гор.напиток	628	Чай с сахаром	200/15		52	0,2	0,06	15,02
	хлеб	1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	50		150,8	3,64	0,72	32,12
				Итого		465,43	11,20	25,67	47,32
Обед	закуска								
	1 блюдо	394	Жаркое по-домашнему	240		389,8	18,2	20,61	54,6
	2 блюдо								
	напиток	1047	Напиток из шиповника	200		128,00	0,00	0,00	27,30
	сладкое								
	хлеб бел.	1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	50		150,8	3,64	0,72	32,12
	хлеб черн.								
				Итого		668,60	21,84	21,33	114,02
				Итого за день		1134,03	33,04	47	161,03