

Школа МБОУ "СОШ №10" Отд./корп 5-9 День 20.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	1	Бутерброд с маслом	30/10		164	2,21	8,6	13
		257	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10		158,83	2,97	11	11,79
	гор.напиток	642	Какао с молоком	150		135,00	3,20	3,26	4,53
	хлеб	1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	50		150,8	3,64	0,72	32,12
				Итого		608,63	12,02	23,58	61,44
Обед	закуска								
	1 блюдо	534	Рыба (минтай) запеченная в омлете	100		198,49	18,37	11,18	5,9
		472	Пюре картофельное	150		135,65	1,6	1,8	10,72
	напиток	629	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		62,23	0,46	0,11	15,26
	сладкое								
	хлеб бел.	1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. Премикусом "Валетек"	50		150,8	3,64	0,72	32,12
	хлеб черн.								
				Итого		544,17	24,07	13,81	64
				Итого за день		1152,8	36,09	37,39	125,44