

Школа МБОУ "СОШ №10" Отд./корп 5-9 День 21.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10		164	2,21	8,6	13
		257	Каша молочная с маслом из овсяный хлопьев "Геркулес"	200/10		236,36	4,42	12,6	7,15
	гор.напиток	1024	кофейный напиток	200		236,96	2,9	3,2	4,7
	хлеб	1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30		75,4	1,82	0,36	16,06
				Итого		712,72	11,35	24,76	40,91
Обед	закуска								
	1 блюдо	387	Печень по-строгановски	50/50		171	14,3	10	5,5
		465	Рис отварной с овощами	150		219,5	3,6	7,7	37,08
	напиток	588	Компот из смеси сухофруктов	200		28,88	0,44	0,00	28,88
	сладкое								
	хлеб бел.		Булочка хлебная	50		117,5	3,95	0,5	24,15
	хлеб черн.								
				Итого		623,6	22,29	18,2	95,61
				Итого за день		1336,32	33,64	42,96	136,52