

Школа

-

Отд./корп

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                | Выход, г |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 106    | Каша манная молочная                 | 205      |
|            | гор.напиток | 300    | Чай с сахаром                        | 215      |
|            | хлеб        | 380    | Вафли , хлеб пшеничный               | 110      |
|            | фрукты      |        |                                      |          |
|            |             |        |                                      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                      |          |
|            |             |        |                                      |          |
| Обед       | закуска     | 22     | Салат из свежих помидоров            | 60       |
|            | 1 блюдо     | 46     | Суп картофельный с клецками          | 230      |
|            | 2 блюдо     | 303    | Суфле рыбное                         | 90       |
|            | гарнир      | 241    | Картофельное пюре                    | 150      |
|            | напиток     | 293    | Сок фруктовый                        | 200      |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб пшеничный                       | 45       |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной                          | 45       |
|            |             |        |                                      |          |
| Полдник    | булочное    | 335    | Пирожок с повидлом                   | 80       |
|            | напиток     | 294    | Чай с сахаром и лимоном              | 222      |
|            |             |        |                                      |          |
| Ужин       | гор.блюдо   | 212    | Кура отварная                        | 95       |
|            | гарнир      | 224    | Рис отварной                         | 150      |
|            | напиток     | 300    | Чай с сахаром                        | 215      |
|            | хлеб        |        | Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный | 60       |
|            |             |        |                                      |          |
| Ужин 2     | кисломол.   |        | Кефир                                | 200      |
|            | булочное    |        |                                      |          |
|            | напиток     | 293    | Сок фруктовый                        | 200      |
|            | фрукты      |        |                                      |          |
|            |             |        |                                      |          |

|  |
|--|
|  |
|--|

Дата

|            |
|------------|
| 10/23/2024 |
|------------|

| Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|--------------|-------|------|----------|
| 10.81 | 245          | 7     | 7    | 39       |
|       |              |       |      |          |
| 2.10  | 49           | 0     | 0    | 12       |
| 17.18 | 361          | 5     | 16   | 51       |
|       |              |       |      |          |
|       |              |       |      |          |
|       |              |       |      |          |
|       |              |       |      |          |
|       |              |       |      |          |
| 12.66 | 68           | 1     | 6    | 3        |
| 7.11  | 90           | 3     | 3    | 13       |
| 28.52 | 101          | 13    | 5    | 3        |
| 14.76 | 160          | 3     | 6    | 23       |
| 12.00 | 88           | 1     | 0    | 22       |
| 3.11  | 137          | 5     | 1    | 30       |
| 3.27  | 141          | 5     | 0    | 30       |
|       |              |       |      |          |
|       |              |       |      |          |
| 12.45 | 226          | 6     | 5    | 39       |
| 3.58  | 62           | 0     | 0    | 15       |
|       |              |       |      |          |
|       |              |       |      |          |
| 31.96 | 312          | 23    | 23   | 1        |
| 12.32 | 225          | 3     | 5    | 40       |
| 2.10  | 49           | 0     | 0    | 12       |
| 4.25  | 185          | 6     | 1    | 40       |
|       |              |       |      |          |
|       |              |       |      |          |
| 12.20 | 164          | 4     | 5    | 28       |
|       |              |       |      |          |
| 21.00 | 90           | 0     | 0    | 20       |
|       |              |       |      |          |
|       |              |       |      |          |
|       |              |       |      |          |