

Школа

МБОУ "Голужокотельниковская СОШ"

Отд./корп

12-17

День

3 Д. 1.09.24

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	185	каши манная вареная	805	19,80	1607	39	8,2	17,5
	гор.напиток	376	чай с сахаром	215	4,20	61,3	0,2	0,1	15,0
	хлеб	480	батон с маком	80/45	15,00	223,5	8,2	0,9	46,7
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	67	винегрет овощной	100	0,00	94,8	1,4	6,2	8,4
	1 блюдо	96	рассольник ленинградский со сметаной	260	12,80	123,9	2,7	7,2	13,4
	2 блюдо	401	гуляш	125	22,87	135,0	13,9	6,7	4,5
	гарнир	302	каша гречневая рассыпчатая	200	13,40	162,5	5,8	4,1	25,8
	сладкое	349	компот из сухофруктов	200	5,20	103,2	0,6	0,0	25,2
	хлеб бел.	480	батон	40	5,67	85,0	3,0	0,3	18,7
	хлеб черн.	481	хлеб	40	2,14	71,0	2,8	0,5	14,6
	фрукты								