

Школа

Котельниковский филиал МБОУ "Полукотельниковская СОШ"

Отд./корп

День

4 13.03.25

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб        |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                             |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                             |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 133    | винегрет овощной            | 100      | 2,26  | 52           | 1     | 2    | 7        |
|            | 1 блюдо     | 315    | Суп овощной со сметаной     | 250/50   | 20,00 | 96           | 3     | 4    | 23       |
|            | 2 блюдо     | 666    | котлета рыбная              | 100      | 10,23 | 141          | 9     | 6    | 11       |
|            | гарнир      | 891    | Рис отварной                | 180      | 7,78  | 195          | 3     | 4    | 36       |
|            | сладкое     | 1081   | Компот из смеси сухофруктов | 200      | 5,32  | 103          | 1     | 0    | 25       |
|            | хлеб бел.   | 481    | Хлеб пшеничный              | 60       | 2,40  | 128          | 5     | 1    | 29       |
|            | хлеб черн.  | 481    | Хлеб "Сила"                 | 40       | 4,11  | 71           | 3     | 1    | 15       |
|            | сладкое     |        | Печенье                     | 33       | 17,74 | 56           | 1     | 2    | 8        |
|            | фрукты      |        | Банан                       | 100      | 11,66 | 96           | 1     | 0    | 19       |