

Школа

МКОУ ШР "СОШ №5"

Отд./корп

День

09.11.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из отварной свеклы с раст маслом	60	4,96	25,00	0,01	0,06	1,20
	1 блюдо		Щи из свежей капусты, картофель, с мясом	200\21\12	21,17	266,70	1,96	6,34	11,00
	2 блюдо		Котлеты мясные с томатным соусом	90\30	28,26	131,00	8,37	6,68	17,54
	гарнир		Каша гречневая отварная	145\5	5,87	235,00	12,80	12,80	57,43
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	3,45	100,00	3,50	0,50	20,50
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	50	3,38	110,00	3,50	0,50	23,00
			Компот из кураги	200	4,91	104,00	0,60		17,40