

Школа

МКОУ ШР "СОШ №5"

Отд./корп

День

04.10.2021

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 зеленого горошка с луком	53	7,21	53,00	1,33	1,77	10,60
	1 блюдо		Щи из свеж капусты, картофель, с мясом консерв	200\30\12	12,90	266,70	1,96	6,34	11,00
	2 блюдо		Курица отварная порционная с белым соусом	70\40	22,52	263,00	21,70	40,60	1,70
	гарнир		Рис припущенный	150	3,99	94,00	1,00	6,10	19,69
	сладкое		Вафли	36	5,67	176,40	2,25	3,35	15,64
	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
			Зефир	42	6,38	147,00	0,34	0,04	33,52
			Компот из изюма	200	2,50	104,00	0,60		17,40