

Школа

МБОУ "Чукальская ООШ"

Отд./корп

День

3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка рисовая с творогом	180		404.9	16.60	20.90	37.60
	гор.напиток		Напиток яблочный витаминизированный	200		42.70	0.10	0.10	10.40
	хлеб		Хлеб пшеничный	50		106.6	3.60	0.30	22.80
			Фрукт сезонный	100		46.80	0.40		11.30
					68-44				
Обед	закуска		Салат из свежих помидор и огурцов	100		195.0	0.60	20.00	3.2
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10		106.10	2.00	6.70	10.10
	2 блюдо		Гуляш из мяса птицы	100		155.70	21.70	6.00	3.80
	гарнир		Макароны отварные	180		234.50	6.40	6.40	39.20
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		38.20	0.20		9.50
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40		85.20	2.90	0.20	18.30
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		61.20	2.00	3.00	12.70
						74-93			
						1476.9	56.5	63.6	178.9