

Школа

МБОУ "Чукальская ООШ"

Отд./корп

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Макароны с сыром	300		400.40	13.6	13.2	59.3
			Яйца вареные	40		49.1	4.2	3.8	0.2
	гор.напиток		Чай с лимоном	200		55.18	0.2		13.37
	хлеб		Хлеб пшеничный	50		106.6	3.60	0.30	22.80
					68-44				
Обед	закуска		Салат из свеклы	100		85.00	1.40	5.10	8.40
	1 блюдо		Щи из св капусты с картофелем со сметаной	250/10		97.7	1.80	6.70	8.10
	2 блюдо		Рыба запеченая	100		135.80	18.2	5.1	4.40
	гарнир		Гороховое пюре	180		286.40	19.30	6.90	38.70
	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200		35.90			9.10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40		85.2	2.90	0.20	18.30
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		61.2	2.0	0.30	12.70
						74-93			
						1398.48	67.2	41.6	195.37