

Школа

МБОУ "Чукальская ООШ"

Отд./корп

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Суп молочный с вермишелью	250		181.30	6.60	6.20	24.70
			Бутерброд с отварным мясом птицы	80		170.70	18.3	1.10	23.10
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		38.20	0.20		9.50
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		85.2	2.90	0.20	18.30
					68-44				
Обед	закуска		Салат из свежих помидор и огурцов	100		195.00	0.60	20.00	3.20
	1 блюдо		Щи из свежей капусты со сметаной	250/10		97.7	1.80	6.70	8.10
	2 блюдо		Котлета мясная	100		256.90	18.00	16.30	12.10
	гарнир		Картофельное пюре	180		199.30	4.10	5.90	32.60
	Гор.напиток		Компот из смеси сухофруктов	200		35.90			9.10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40		85.20	2.90	0.20	18.30
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		61.20	2.00	0.30	12.70
						74-93			
						1406.6	57.4	56.9	171.7