

Школа

МБОУ "Чукальская ООШ"

Прием пищи	Раздел	№ рец.
Завтрак	гор.блюдо	
	гор.напиток	
	хлеб	
Обед	закуска	
	1 блюдо	
	2 блюдо	
	гарнир	
	гор.напиток	
	хлеб бел.	
	хлеб черн.	

	Отд./корп	
--	-----------	--

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность
Каша молочная Дружба	250		264.2
Масло порциями	10		74.8
Чай с сахаром	200		38.2
Хлеб пшеничный	50		106.6
		68-44	
Салат из свежих помидор и огурцов	100		195.0
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10		106.1
Картофель тушеный с мясом	280		358.0
Компот из смеси сухофруктов	200		35.9
Хлеб пшеничный	40		85.2
Хлеб ржаной	30		61.2
		74-93	
			1325.20

День

6

Белки	Жиры	Углеводы
7.20	8.9	38.80
0.10	8.30	0.10
0.2		9.5
3.60	0.30	22.80
0.6	20	3.2
2.00	6.70	10.10
10	23.4	29.8
		9.10
2.90	0.20	18.30
2.0	0.30	12.70
28.60	68.10	154.40