

Школа

МБОУ Малышевская СОШ

Отд./корп

День

19.11.2021.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	511/688	Котлета рыбная с макаронами отварными	300	36,70	370	22	11	46
	гор.напиток	401	Компот из изюма	200	5,47	101	0	0	25
	хлеб		Хлеб ржаной	40	1,88	82	3	0	17
	салат	15	Винегрет овощной	100	10,94	57	1	4	5
	фрукты		Яблоко	157	12,58	74	1	1	15
Завтрак 2	фрукты		Мандарин	169	18,68	56	1	0	4
	фрукты		Киви	96	18,84	45	1	0	10
Обед	закуска	15	Салат из разных овощей с растительным	100	8,92	82	2	6	5
	1 блюдо	87	Суп с рыбными консервами	250	16,92	167	9	8	14
	2 блюдо	336	Капуста тушеная с мясом	250	44,25	289	17	8	35
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	50	2,39	102	3	0	21
	гор.напиток	951	Кофейный напиток	200	3,18	107	2	1	22