

Школа

МБОУ Малышевская СОШ завтрак: 1-4 классы,обед: 1-11 классы

Отд./корп

День

16.10.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 245/833 | Рыба припущенная с рисом отварным и соусом красн.основн. | 310 | 54,39 | 353 | 21 | 10 | 37 |
| | гор.напиток | | Сок фруктовый | 200 | 17,00 | 92 | 0 | 0 | 23 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной | 40 | 2,16 | 82 | 3 | 0 | 17 |
| | салат | 47 | Салат из свежей капусты | 80 | 4,15 | 51 | 1 | 6 | 8 |
| | | | Йогурт | 500 | 80,00 | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 34 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 80 | 11,56 | 46 | 1 | 3 | 5 |
| | 1 блюдо | 206 | Суп гороховый с курицей | 250 | 16,60 | 172 | 13 | 6 | 16 |
| | 2 блюдо | 637 | Печень по-строгоновски | 90 | 37,41 | 209 | 17 | 11 | 3 |
| | гарнир | 694 | Макароны отварные | 180 | 8,15 | 225 | 7 | 6 | 35 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 50 | 2,70 | 102 | 3 | 0 | 21 |
| | гор.напиток | 648 | Кисель фруктовый | 200 | 4,60 | 132 | 0 | 0 | 33 |