

Школа

МБОУ «Заречномедлинская СОШ»

Отд./корп

День

30.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	128	каша пшеничная молочная	200	18,42	241	6,8	9	33,2
	гор.напиток	261	чай с сахаром	200	1,95	56,8	0,2	0	14
	хлеб		хлеб пшеничный	40	2,56	90,4	3,04	0,36	19,8
			сыр порционно	20	15,5	72	4,64	592	0
Завтрак 2	фрукты		фрукт свежий (бананы)	100	5,93	94,5	1,5	0,5	21
Обед	закуска	11	салат из моркови с сыром и яйцом	100	30,46	124,7	5,6	9,1	5,1
	1 блюдо	45	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	18,96	88,8	2	2,4	14,8
	2 блюдо	84	рыба тушеная с овощами	100	35,14	273	24,8	16,6	6,1
	гарнир	106	каша пшенная	200	13,14	211,52	5,7	6,48	32,6
	напиток	251	компот из яблок	200	4,18	97,6	0,16	0,16	23,88
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	84,76	2,64	0,44	17,56
						149,54			