

Школа

МБОУ "Нижнеларькарская СОШ"

Отд./корп

День

13.05.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	227	Макаронные изделия отварные	150	7,00	141	4	4	24	
	гор.напиток	287	Кофейный напиток с молоком	200	7,40	89	1	2	17	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,49	92,8	3,04	0,32	19,44	
		180	Гуляш из говядины	80	42,83	166	15	16	5	
	Итого:	246	Огурцы свежие	50	9,54	12	1	0	2	
Завтрак 2	фрукты		Итого:		69,26	500	23	22	67	
			Вода питьевая	200	3,60					
			Яблоко	100	14,00	94	1	1	20	
Обед	закуска	32	Салат из свеклы с черносливом	100	11,03	102,89	1,6	5,26	12,68	
	1 блюдо	44	Суп овощной	250	30,29	115,34	5,86	3,53	12,59	
	2 блюдо	171	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	23,16	146,66	11,01	9,62	3,68	
	гарнир	225	Рис отварной	150	8,96	215,06	3,72	5,45	37,8	
	сладкое	293	Сок	200	19,97	36	2	0,2	5,8	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	3,73	92,8	3,04	0,32	19,44	
	хлеб черн.									
						100,74	709	27	24	92
						187,60	1303	51	47	179

Директор школы

В.А.Воробьев

Технолог пищеблока

Григорян С.С.

