

Школа

1-4 класс

Отд./корп

День

18.10.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо  | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор. блюдо  | 43/3   | Каша рисовая рассыпчатая                                       | 150      |      | 196,70       | 3,63  | 3,18  | 38,26    |
|            |             |        | Шницель рыбный ( минтай)                                       | 90       |      | 169,60       | 13,09 | 9,04  | 9,34     |
|            | закуска     | 4/13   | Сыр  | 20       |      | 70,12        | 5,26  | 5,32  | 0,00     |
|            | гор.напиток | 37/10  | Напиток из шиповника   | 200      |      | 74,32        | 0,24  | 0,10  | 19,49    |
| -          |             |        | Помидор  | 60       |      | 15,25        | 0,65  | 0,12  | 3,06     |
| -          |             |        | Хлеб пшеничный   | 40       |      | 89,56        | 2,64  | 0,26  | 18,76    |
|            |             |        |  |          |      |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     | 6/1    | Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом | 60       |      | 55,62        | 0,92  | 3,58  | 5,59     |
|            | 1 блюдо     | 22/2   | Суп лапша на курином бульоне                                   | 205      |      | 96,79        | 2,97  | 3,93  | 12,64    |
|            | 2 блюдо     | 2/9    | Мясо куриное отварное в соусе                                  | 90       |      | 152,10       | 10,75 | 10,40 | 3,92     |
|            |             | 39/3   | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 150      |      | 195,20       | 6,60  | 4,39  | 34,52    |
|            | хлеб чер.   |        | Хлеб ржаной  | 32,5     |      | 62,85        | 2,15  | 0,39  | 13,55    |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб пшеничный   | 40       |      | 89,56        | 2,64  | 0,26  | 18,76    |
|            | напиток     |        | Кисель из концентрата  | 200      |      | 105,20       | 0,02  | 0     | 26,47    |
|            | Фрукт       |        | Яблоко   | 150      |      | 73,02        | 0,60  | 0,60  | 17,40    |