

Школа

МБОУ Верхнебемьжская ООШ

Отд./корп

День

06.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Ф00120	каша овсяная геркулес	250	12,41	188	8	8	22
	гор.напиток	П00431	чай с лимоном	200	3,23	60	0	0	15
	хлеб	1	хлеб пш.	60	4,59	142	5	0	30
			итого в завтрак	510	20,23	390	13	8	67
Завтрак 2	фрукты	Ф00570	яблоко	160	20,80	70	1	1	16
Обед	закуска	П00050	салат свекольный	100	0,50	184	8	10	15
	1 блюдо	Ф00090	суп щи	250	13,87	94	2	6	8
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое	ф00627	напиток из шиповника	200	3,81	47	1	0	21
	хлеб бел.	1	хлеб пш.	80	6,12	189	6	1	40
	хлеб черн.	2	хлеб рж.	60	4,00	120	4	1	25
				690	28,30	634	21	18	109
			1360	69,33	1094	35	27	192	