

Школа

МБОУ Верхнебемыжская ООШ

Отд./корп

День

20.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Ф00120	каша овсяная геркулес	250	13,13	188	8	8	22
	гор.напиток	П00431	чай с лимоном	200	3,14	60	0	0	15
	хлеб	1	хлеб пш.	60	4,94	142	5	0	30
			итого в завтрак		21,21	390	13	8	67
Завтрак 2	фрукты	Ф00570	яблоко	206	26,78	91	1	1	20
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	П00259	гуляш из птицы	100	21,18	58	5	2	5
	гарнир	П00184	гречневая каша	200	9,08	307	10	7	48
	сладкое	Ф00597	компот из сухофруктов	200	3,71	113	0	0	28
	хлеб бел.	1	хлеб пш.	80	6,59	189	6	1	40
	хлеб черн.	2	хлеб рж.	60	4,30	120	4	1	25
					44,86	787	25	11	146
				92,85	1268	39	20	233	