

Школа

МБОУ Верхнебемужская ООШ

Отд./корп

День

03.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	П00184	каша гречневая	250	14,65	321	11	11	43
	гор.напиток	Ф00615	чай с сахаром	200	1,96	28	0	0	14
	хлеб	1	хлеб пш.	60	4,94	142	5	0	30
			итого на завтрак	510	21,55	491	16	11	87
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	П00022	салат из свежих помидор	150	0,50	164	2	15	5
	1 блюдо								
	2 блюдо	П00233	рыбная котлета	100	23,53	211	15	16	5
	гарнир	П00335	пюре картофельное	200	6,06	183	4	6	27
	сладкое	Ф00627	напиток из шиповника	200	3,81	47	1	0	21
	хлеб бел.	1	хлеб пш.	80	6,59	189	6	1	40
	хлеб черн.	2	хлеб рж.	60	4,30	120	4	1	25
				790	44,79	914	32	39	123
			1300	66,34	1405	48	50	210	