

Возраст 7-11 лет

10.01.2022

Школа СОГБОУ "Общеобразовательный центр "Южный" Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
Завтрак 2	гор.блюдо	281	Сок	200	10,26	92,0	1,00	0,20	20,20
			Хлеб пшеничный	200	1,11	75,0	2,22	0,87	15,42
Обед									
	1 блюдо	125	Суп картофельный с рыбой	250	22,66	156,0	7,41	7,75	20,00
	2 блюдо	183	Печень жаренная с соусом с луком	75/45	31,88	237,0	20,37	14,22	6,63
		447	Макаронные изделия отварные	180	8,57	253,8	6,57	5,97	41,85
	напиток	383	Кисель плодово-ягодный	200	2,55	119,0			9,98
			Хлеб ржаной	40	0,77	76,0	2,60	0,40	16,04
			Хлеб пшеничный	30	1,11	75,0	2,22	0,87	15,42
Полдник	напиток	395	Компот из сухофруктов	200	6,81	104,0			9,98
			Хлеб пшеничный	30	1,11	75,0	2,22	0,87	15,42
Ужин	гор.блюдо	445	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,17	32,4	10,49	7,93	51,67
	гор.блюдо	160	Зразы рубленые	70	20,94	182,0	9,16	11,30	10,67
	гор.напиток	433	Чай с сахаром	200	6,76	57,0	0,20	0,05	15,10
			Хлеб пшеничный	30	1,11	75,0	2,22	0,87	15,42
			Хлеб ржаной	40	0,77	76,0	2,60	0,40	16,04