

Возраст

7-11 лет

Школа

СОГБОУ "Общеобразовательный центр "Южный"

Отд./корп

16.02.2022

День

среда 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	265	Макароны с сыром	150/15/7,5	16,23	286,5	9,10	11,22	35,97
	гор.напиток	423	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	5,08	61,0	1,36	1,61	22,31
			Хлеб пшеничный	30	3,00	75,0	2,22	0,87	15,42
		9	Масло сливочное порционное	10	5,28	75,0	0,05	8,25	0,08
Завтрак 2		323	Каша вязкая молочная пшенная	150/7,5	9,86	238,5	6,13	9,60	31,84
	напиток	394	Компот из свежих яблок	200	4,04	62,0	0,21	0,21	15,27
			Хлеб пшеничный	30	3,00	75,0	2,22	0,87	15,42
Обед	хол.закуска	3	Огурец соленый	60	3,02	8,0	0,48	0,06	0,96
	1 блюдо	17	Суп картофельный	250	8,74	135,0	2,54	4,58	20,00
	гарнир	45	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,33	32,4	10,49	7,93	51,67
	2 блюдо	214	Суфле из цыплят бройлеров с рисом	80/6	35,15	426,8	27,85	32,89	4,46
	напиток		Сок	200	10,26	92,0	1,00	0,20	20,20
			Хлеб ржаной	40	2,02	76,0	2,60	0,40	16,04
			Хлеб пшеничный	30	3,00	75,0	2,22	0,87	15,42
Полдник	напиток	411	Кефир с сахаром	200/10	11,68	145,0	5,60	6,40	15,18
			Хлеб пшеничный	30	3,00	75,0	2,22	0,87	15,42
Ужин	гор.блюдо	443	Картофельное пюре	180	12,34	187,2	3,88	6,71	26,46
	гор.блюдо	183	Печень с соусом сметанным с луком	75/45	55,65	237,0	20,37	14,22	6,63
	гор.напиток	431	Чай с молоком	200	3,37	56,0	1,54	1,63	9,36
			Хлеб пшеничный	30	3,00	75,0	2,22	0,87	15,42
			Хлеб ржаной	40	2,02	76,0	2,60	0,40	16,04