

Возраст
Школа

12-18 лет

СОГБОУ "Общеобразовательный центр "Южный"

Отд./корп

17.02.2022

День

четверг 11

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	330	Каша рисовая молочнаяжидкая	200/10	12,36	256,0	4,98	11,80	32,14
	гор.напиток		Какао с молоком	200	7,21	153,9	3,77	3,93	25,95
			Хлеб пшеничный	40	4,00	100,0	2,96	1,16	20,56
		80	Сыр порционный	20	9,40	72,0	4,60	5,80	
Завтрак 2	гор.блюдо	364	Омлет из яиц	110	20,22	218,0	11,04	18,40	2,04
			Сок натуральный	200	10,26	92,0	1,00	0,20	20,20
			Хлеб пшеничный	40	4,00	100,0	2,96	1,16	20,56
Обед	хол.закуска	45	Салат избелокочанной капусты	100	6,13	86,7	1,53	5,07	9,03
	1 блюдо	125	Суп картофельный с рыбой	250/25	22,85	156,0	7,42	4,76	20,00
	гарнир	304	Картофель по деревенски	200	17,47	230,8	0,05	8,25	0,08
	2 блюдо	235	Суфле рыбное	100	55,32	158,7	16,50	8,37	4,28
	напиток	385	Компот из изюма	200	4,54	98,0	0,41		25,16
			Хлеб ржаной	60	3,03	114,0	3,90	0,60	24,06
			Хлеб пшеничный	40	4,00	100,0	2,96	1,16	20,56
Полдник	напиток	383	Кисель плодово-ягодный	200	2,49	119,0			9,98
			Хлеб пшеничный	40	4,00	100,0	2,96	1,16	20,56
	фрукт		Груша	200	29,48	84,0	0,80		21,40
Ужин	гор.блюдо	448	Рис отварной	200	8,05	304,0	5,08	8,14	51,48
	гор.блюдо	181	Песень говяжья по строгоновски	75/75	40,14	255,0	21,24	16,20	5,83
	гор.напиток	434	Чай с сахаром и лимоном	200	2,21	59,0	0,26	0,05	15,22
			Хлеб ржаной	60	3,03	114,0	3,90	0,60	24,06
		Хлеб пшеничный	40	4,00	100,0	2,96	1,16	20,56	