

Школа

МАОУ СОШ №9

Отд./корп

День

20.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Омлет нату.с зел.горошком	230		204	20	22	38
	гор.напиток	382	Какао на молоке	200		130	4	4	14
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	40		106	4	0	23
	масло сл.	14	Масло сл	10		66	0	0	0
		пр	хлеб ржаной	20		69	2	0	15
Завтрак 2	фрукты				65.68				
Обед	закуска	20	помидор свежий	60		79	1	7	5
	1 блюдо	88	Щи из св.капусты со сметаной	250		137	3	7	16
	2 блюдо	229	рыба тушеная в том.соусе	90		100	9	5	4
	гарнир	312	Пюре картофельное	200		187	3	2	29
	сладкое	348	компот из изюма	200		113	1	0	34
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		104	3	0	23
			ИТОГО		100.00				