

Школа

МКОУ СОШ "Новомихайловка"

Отд. спорт

Дни

29.10.21.

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	404	Горбуша припущен.	90	27-49	134,88	19,8	5,96	0,51
	гарнир	634	Картофельн. пюре	150	8-85	143,85	3,15	8,25	21,75
	закуска	104	Салат свежий	60	3-60	40,08	0,84	2,16	4,32
	гор. напиток	829	Чай с сахаром	200	2-86	104,96	0,14	0	26,1
	хлеб	-	Хлеб пшеничный	50	3-10	116,38	4,15	0,42	24
	-	-	масло сливочное	10	4-70	74,8	0,1	8,23	0,09
Завтрак 2	фрукты	-							
	молоко	-	молоко	200	20-00	50	3,0	3,2	4,7
Обед	закуска	108	Салат "Стеллой"	60	4-32	44,8	0,9	2,4	4,9
	1 блюдо	208	Суп с гречкой и кур.	250	16-25	160,40	6,8	7,2	17,1
	2 блюдо	555	Котлета мясная	90	18-41	231,48	14,31	12,96	14,4
	гарнир	343	Картофельная	150	3-25	247,5	6,6	7,5	38,4
	напиток	759	Чайной сахар	200	5-32	118	0,6	0	28,9
	хлеб бел.	-							
	хлеб черн.	-	Хлеб ржаной	50	3-10	100,95	3,5	0,53	20,5
	-	-							