

Школа

МКОУ СОШ № 7 с. Новомихайловка

Отд./квртп

День

12.03.2022

Приём/пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	404	Рыба тушеная	80	24-68	127,72	19,8	5,96	0,57
	гарнир	634	Картофельн. пюре	150	11-46	173,85	3,15	8,25	21,75
	закуска	112	Винегрет с маслом	60	4-70	40,8	0,84	2,16	4,32
	гор. напиток	830	Чай с сахаром	200	2-98	67,95	0,32	0,11	16,42
	хлеб	-	Хлеб пшеничный	50	3-10	148	0,0	0	28,0
	-	-	масло сливочное	10	6-10	74,8	0,1	5,25	0,09
Завтрак 2	фрукты								
	молоко	-	молоко	200	20-00	59	3,0	3,2	4,7
Обед	закуска	107	Салат из св. капусты	60	5-44	57,6	0,7	2	9,2
	1 блюдо	108	Суп гречнев. с мяс	150	15,84	160,40	6,8	7,2	17,1
	2 блюдо	355	Котлетки с соусом	80	19-61	128,60	7,95	7,2	8
	гарнир	283	Каша перловая с мяс	150	5-33	223,95	4,35	9,15	31,5
	напиток	759	Кашей с сахаром	200	5-32	118	0,6	0	28,9
	хлеб бел.								
	хлеб чёрн.	-	Хлеб рженицей	50	3-10	100,95	3,5	0,55	20,5