

Школа

МАОУ "СОШ с УИОП № 3"

Отд./корп

День

10.09.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Огурец консервированный	0.020		3	0.16	0.02	0.52
	1 блюдо		Щи из св.капусты с картофелем ***со сметаной	0.200\10		131	2.05	7	8.07
	2 блюдо		Котлета из филе куриного припущенная**	0.090		186	11.02	12.45	7.52
	гарнир		Соус томатный **	0.030		17	0.16	1.1	1.57
	напиток		Рис припущенный**	0.130		186.33	3.22	4.72	32.73
	хлеб		Компот из яблок\	.200		62	0.08	0.08	16.93
	хлеб		Хлеб пшеничный	1кус		57	2.03	0.03	11.65
			Хлеб дарницкий	1кус		50	1.82	0.3	9.35
						75.50	692	21	26