

Школа

МАОУ "СОШ с УИОП № 3"

Отд./корп

День

24.09.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Огурец свежий	.020		3	0.16	0.02	0.5
	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
	соус		Соус томатный **	0.050		28.33	0.27	1.83	2.62
	гарнир		Рис припущенный**	0.140		200.67	3.47	5.09	35.25
	напиток		Компот из яблок\	.200		62	0.08	0.08	16.93
	хлеб		Хлеб пшеничный	1кус		57	2.03	0.03	11.65
	хлеб		Хлеб дарницкий	1кус		50	1.82	0.3	9.35
						75.50	718	21	27