

Школа

МАОУ "СОШ с УИОП № 3"

Отд./корп

День

30.09.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Горошек консервированный	0.015		6	0.47	0.98	0
	1 блюдо		Щи из св.капусты с картофелем ***со сметаной	0.200\5		104.8	1.64	5.6	6.46
	2 блюдо		Котлета особая из окорочков	0.080		202	12.2	13.4	6.5
	соус		Соус томатный **	0.030		17	0.16	1.1	1.57
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая**	0.120		202.4	6.84	6.28	29.6
	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	701	25	28	82