

Школа

МАОУ Бизинская СОШ

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша пшенная с маслом	200/5	20,80	193	5	7
	гор.напиток	690	Кофейный напиток	200	9,09	94	3	3
	хлеб		хлеб витаминизированный	40	3,96	78	2	6
			Булочка	100	21,45	249,4	3,8	7,8
			Йогурт	125	24,70	39	18	2
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска		Салат из капуста с зелень	55	9,80	69	1	4
	1 блюдо	12	Суп сырный со сметаной	250/5	21,74	193	8	10
	2 блюдо	363	Мясо тушеное	100	44,45	145,50	10	10
	гарнир	520	Пюре картофельное	180	16,48	147	3	4
	сладкое							
	хлеб бел.		хлеб витаминизированный	40	3,95	78	2	1
	хлеб черн.		хлеб	60	5,94	41	1	0
		585	Компот из свежих плодов	200	7,24	83	0	0

15.11.2021

Углеводы
28
15
16
41
5
7
19
13
23
16
9
21