

Школа

МБОУ "СОШ с. Лорино"

Отд./корп

7 - 11 лет

День

22.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	255	Каша ячневая вязкая	200	80,68	271,2	6,40	9,40	35,76
	гор.напиток	499	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	200	8,47	118	2,20	2,20	22,40
	хлеб	93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	60	21,50	20,59	3,55	11,49	20,59
Обед	закуска	39	Салат из соленых огурцов с луком	60	63,68	48,43	1,51	4,21	1,15
	1 блюдо	144	Суп картофельный с бобовыми	150	52,19	64,8	1,38	2,55	9,08
	2 блюдо	368	Гуляш из говядины (2 вариант)	80	28,85	174,94	11,74	9,90	2,94
	гарнир	429	Картофельное пюре	150	10,90	138	3,15	6,60	10,35
	сладкое	507	Компот из плодов и ягод (из плодов)	200	23,00	96	0,50	0,20	23,10
	хлеб бел.	109	Хлеб ржаной	80	12,40	139,2	5,28	0,96	26,72
полдник	гор.напиток	515	Молоко кипяченое	200	21,50	106	5,80	5,00	9,60
	хлеб бел.	564	Булочка домашняя	60	233,00	9,5	5,80	36,20	20,40
	фрукты	112	Плоды свежие (яблоки)	100	55,00	47,00	0,40	0,40	9,80