

25.04.22

Школа

Колпаковская СОШ

Отд./корп

День

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                    | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        |                          |          |      |              |       |       |          |
|            | гор.напиток |        |                          |          |      |              |       |       |          |
|            | хлеб        |        |                          |          |      |              |       |       |          |
| Завтрак 2  |             |        |                          |          |      |              |       |       |          |
|            | фрукты      |        |                          |          |      |              |       |       |          |
|            |             |        |                          |          |      |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     |        |                          |          |      |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     | 96     | суп.расcольник с сметан. | 250/40   |      | 429          | 8,07  | 20,36 | 47,92    |
|            | 2 блюдо     | 230    | рыба (жирн) припущенная  | 105      |      | 106          | 7,64  | 7,40  | 2,20     |
|            | гарнир      | 143    | отварные макаш           | 105      |      | 142          | 1,77  | 10,99 | 8,60     |
|            | сладкое     | 375    | чай с сахаром            | 200      |      | 14           | 2,00  | 0,51  | 0,40     |
|            | хлеб бел.   |        | хлеб. I сорт             | 60       |      |              |       |       |          |
|            | хлеб черн.  |        |                          |          |      |              |       |       |          |
|            |             | 424    | булочка дрожжевая        | 100      |      | 318          | 7,28  | 12,52 | 43,92    |