Школа МБОУ "СОШ №5 с углубленным изучением иностранных языков" Отд./корп старшие День 01/03/2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | фрукты | | яблоки | 1шт/110 | 10-34 | 45 | 0 | 0 | 1 |
| | гор. блюдо | | медальоны из филе с помидорами | 60/30 | 28-25 | 197 | 13 | 14 | 5 |
| | гарнир | | каша гречневая | 130 | 8-24 | 140 | 4 | 5 | 20 |
| | гор напиток | | компот из сухофруктов | 200 | 6-72 | 97 | 0 | 0 | 24 |
| | хлеб бел. | | булка подольская | 32 | 1-32 | 80 | 3 | 0 | 16 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 20 | 1-13 | 42 | 1 | 0 | 7 |
| | | | | | | | | | |
| | | | сыр порциями | 10 | 5-96 | 36 | 2 | 3 | 0 |
| | гор блюдо | | каша молочная Дружба с маслом | 200/8 | 13-32 | 240 | 7 | 4 | 43 |
| | гор напиток | | чай с сахаром | 200 | 1-75 | 57 | 0 | 0 | 15 |
| | | | булка подольская | 60 | 2-52 | 76 | 2 | 0 | 15 |
| Обед | | | винегрет овощной | 44 | 4-16 | 56 | 1 | 4 | 3 |
| | 1 блюдо | | борщ из св. капусты со сметаной | 255 | 13-12 | 107 | 2 | 5 | 10 |
| | 2 блюдо | | медальоны из филе с помидорами | 60/15 | 24-67 | 197 | 13 | 14 | 5 |
| | гарнир | | каша гречневая | 100 | 6-29 | 107 | 3 | 4 | 15 |
| | гор напиток | | компот из сухофруктов | 200 | 7-37 | 97 | 0 | 0 | 24 |
| | хлеб бел. | | булка подольская | 30 | 1-26 | 38 | 1 | 0 | 8 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 20 | 1-13 | 42 | 1 | 0 | 7 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |