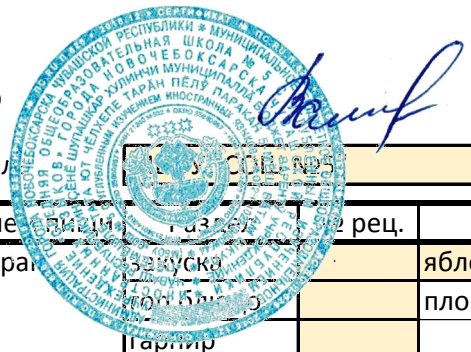

Школ | МБОУ СОШ №5 | Отд./корп | старшие | День | 07.04.2022

| Прие | рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтра | закуска | яблоко | 1шт/110 | 13-23 | 45 | 0 | 0 | 1 |
| | гор.блюдо | плов из говядины | 200 | 34-95 | 312 | 10 | 11 | 42 |
| | гарнир | | | | | | | |
| | гор напиток | напиток апельсиновый | 200 | 6-64 | 66 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб бел. | | | | | | | |
| | хлеб черн. | хлеб ржаной | 20 | 1-18 | 42 | 1 | 0 | 7 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | гор блюдо | каша молочная кукурузная с маслом | 200/6 | 12-89 | 274 | 9 | 5 | 10 |
| | гор напиток | компот из св. яблок | 200 | 8-16 | 96 | 0 | 0 | 24 |
| | | батон подольский | 50 | 2-50 | 63 | 2 | 0 | 13 |
| Обед | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | щи из св. капусты со сметаной | 255 | 15-34 | 163 | 2 | 6 | 9 |
| | 2 блюдо | плов из говядины | 190 | 33-34 | 296 | 10 | 11 | 42 |
| | гарнир | | | | | | | |
| | гор напиток | напиток апельсиновый | 200 | 6-64 | 66 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб бел. | батон подольский | 30 | 1-50 | 38 | 1 | 0 | 8 |
| | хлеб черн. | хлеб ржаной | 20 | 1-18 | 42 | 1 | 0 | 7 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |