

Школа МБОУ "Шимкусская СОШ" Неделя первая день 3 Отд./корп 7-11 лет День 5/3/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	45*	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	7.12	52.00	0.96	3.04	5.00
	1 блюдо	132*	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	16.99	113.00	1.88	5.10	13.92
	2 блюдо	371*	Рыба припущенная с соусом	90(50/40)	18.92	153.00	14.07	6.66	3.63
	гарнир	520*	Пюре картофельное	150	7.72	155.00	3.22	5.56	22.00
	сладкое	297*	Чай с молоком	200	4.27	86.00	1.60	1.65	17.36
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	1.06	46.76	1.58	0.20	9.66
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	40	1.60	91.96	2.24	0.44	19.76
						58.00			