

Школа

МБОУ "Шимкусская СОШ" Неделя первая день 6

Отд./корп

7-11 лет

День

5/21/2022

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                     | Выход, г  | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------|-----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        |                           |           |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток |        |                           |           |       |              |       |      |          |
|            | хлеб        |        |                           |           |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                           |           |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                           |           |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                           |           |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 71*    | Винегрет овощной          | 60        | 3.12  | 76.00        | 0.82  | 6.07 | 4.52     |
|            | 1 блюдо     | 134*   | Суп крестьянский с крупой | 200       | 20.51 | 106.00       | 1.51  | 3.32 | 9.24     |
|            | 2 блюдо     | 451*   | Шницель с соусом          | 90(50/40) | 21.11 | 165.00       | 9.08  | 9.46 | 10.66    |
|            | гарнир      | 511*   | Рис отварной              | 150       | 7.30  | 228.00       | 3.81  | 6.11 | 38.61    |
|            | сладкое     | 685*   | Чай с сахаром             | 200       | 3.30  | 57.00        | 0.20  | 0.05 | 15.01    |
|            | 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        |       |      |          |