

Школа **МБОУ "Атратская СОШ"** Отд./корп **3** День **12/5/2022**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед 7-11лет	закуска	19	салат из свежих помидоров	60		57	1	3	7
	1 блюдо		суп картофельный с рыбными фрикадельками	200		82	2	2	14
	2 блюдо		курица отварная	100		290	33	17	15
	гарнир		рис отварной	150		227	6	7	36
			фрикадельки рыбные	25		126	5	4	32
	напитки		кисель из концентрата	200		42	0	0	2
	хлеб бел.		хлеб ржано-пшеничный	90		185	7	2	39
			Итого:	825		1009			
Обед 12-18лет	закуска	19	салат из свежих помидоров	80	2.51	73	1	4	10
	1 блюдо	142	суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	9.78	82	2	2	14
	2 блюдо	487	курица отварная	155	49.25	230	52	27	15
	гарнир	511	рис отварной	150	5.30	227	6	7	36
		397	фрикадельки рыбные	25	1.48	126	5	4	32
	хлеб		хлеб ржано-пшеничный	130	5.15	185	10	4	55
	напитки	648	кисель из концентрата	200	2.24	42	0	0	2
			Итого:	940		1046			
					75.84				