Школа МКОУ ХМР СОШ с Кышик Отд./корп День 05.09.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 223 | каша ячневая | 205 | 48,1 | 230 | 30,54 | 27,11 | 49,58 |
| | гор. напиток | 501 | чай | 200 | 7,5 | 79 | 3,2 | 2,7 | 15,9 |
| | хлеб | 108 | хлеб пшеничный | 40 | 3,65 | 79,2 | 2,64 | 0,48 | 15,86 |
| | фрукты | 360 | конфета | 15 | 12,65 | 74,8 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | 100 | масло сливочное | 10 | 8,1 | 66,1 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 45 | салат из свежей капусты | 60 | 18,4 | 88 | 0,74 | 6,15 | 3,87 |
| | 1 блюдо | 88 | рассольник по ленинградски | 250 | 24,5 | 207,45 | 9,05 | 12,07 | 9,14 |
| | 2 блюдо | 246 | гуляш | 110 | 38 | 204 | 20,61 | 9,27 | 9,46 |
| | гарнир | 139 | овощное рагу | 180 | 25,5 | 243,77 | 7,32 | 4,39 | 43,94 |
| | сладкое | 699 | компот из чернослива | 200 | 15,2 | 121,23 | 1,92 | 0,12 | 29,12 |
| | хлеб бел. | 108 | хлеб пшеничный | 60 | 5,47 | 126,2 | 4,22 | 0,68 | 25,46 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |