Школа МКОУ ХМР СОШ с Кышик Отд./корп День 06.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183	каша геркулесовая	205	22,7	285,3	9,18	11,94	35,24
	гор. напиток	500	кофейный напиток	200	14,4	113	2,9	2,7	15,9
	хлеб	108	хлеб пшеничный	50	4,55	117,5	3,5	0,5	24,5
		100	джем	20	16,8	68,6	5,12	5,22	0
		338	яблоко	150	22,5	70,5	0,6	0,6	14,7
Завтрак 2									
Обед	закуска	57	салат витаминный	100	25	90,8	0,74	6,15	3,87
	1 блюдо	153	свекольник	250	18,5	166,25	9,23	7,23	16,5
	2 блюдо	295	гуляш	110	41	192,93	9,96	13,6	13,5
	гарнир	414	каша гречневая рассыпчатая	180	16	172,8	4,92	8,1	45,08
	сладкое	518	сок яблочный	200	16,5	122	1,4	0,2	29
	хлеб бел.	108	хлеб пшеничный	100	9,12	203,9	6,22	0,9	42,5
	хлеб черн.								