

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

19.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	216	омлет натуральный	180	28,00	311,226	21,019	35,767	2,787
	гор.напиток	131	зеленый горошек отварной консервированный	25	10,00	16,905	0,774	0,888	1,431
	хлеб	379	кофейный напиток	200	10,00	110,7	2,4	2,66	20,54
		1	хлеб с маслом сливочным	40	15,00	0,034	2,36	7,49	14,89
Завтрак 2	фрукты		банан свежий	70	20,00	70,68	1,13	0,38	15,75
			итого	515		510	28	47	55
Обед	закуска		Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	10,00	2,04	0,48	0	0
	1 блюдо	82	Борщ со сметаной	260	65,00	123	1,83	4,9	11,75
	2 блюдо	227	Рыба припущенная	80	45,00	132,8	14,24	8,48	0
	гарнир	125	Картофель отварной (запеченый)	150	27,00	159	2,85	6,6	22,2
	сладкое	350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	8,00	122	5,8	6,6	9,9
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	2,00	46,76	1,58	0,2	9,66
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	29,64	30	3,36	0,66
			итого	800		615	57	30	54

директор МБОУ
Запорожская НШ-ДС №9

Е.Д. Литвиненко