

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

Отд./корп

Дата

10.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	омлет натуральный	200	310,345	10,345	8,966	38,000
		131	зеленый горошек отварной консервированный	60	25,8	1,8	0,01	0,4
	гор.напиток	376	чай	200	60,000	0,070	0,020	15,000
	хлеб	3	бутерброд с сыром	50	140,000	5,800	8,300	14,830
	фрукты	338	фрукт	100	47,000	0,400	0,400	9,800
Обед	закуска	70	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	60,000	0,672	0,060	6,900
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	200	185,800	1,614	4,072	19,784
	2 блюдо	260	Гуляш из говядины	90	198,900	13,095	15,111	7,101
	гарнир	203	Макаронные изделия отворные	150	65,550	0,573	0,608	10,698
	напиток	383	Какао с молоком сгущенным	180	142,560	3,299	2,340	40,577
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	45	63,300	4,800	2,000	15,600
	хлеб черн.							

директор

Т.О. Густяк