

Школа

МБОУ СОШ с.Сластуха

Отд./корп

День

19.10.2021

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        |                                      |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток |        |                                      |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб        |        |                                      |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                      |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                      |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                      |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                      |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                                      |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 96     | Рассольник ленинградский             | 250г     | 9,91  | 136,3        | 2,1   | 5,1  | 20,5     |
|            | 2 блюдо     | 234    | Котлеты рыбные с маслом сливочным    | 80/5     | 24,47 | 211,7        | 11,4  | 14,5 | 9,0      |
|            | гарнир      | 142    | Картофель и овощи, тушенные в соусе. | 125г     | 11,66 | 169,0        | 2,5   | 6,6  | 24,8     |
|            | сладкое     |        | Сок фруктовый                        | 200г     | 9,33  | 101,6        | 1,0   | 0    | 24,4     |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб пшеничный 1с                    | 60г      | 3,00  | 123,1        | 1,9   | 0    | 23,5     |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной                          |          |       |              |       |      |          |
|            | сладкое     |        | Печенье                              | 50г      | 8,00  | 195,5        | 3,3   | 4,3  | 36,0     |