

Школа

-

Отд./корп

День

14.10.2021

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                            | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|---------|----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | ДО7КЛ19 | Плов из птицы                    | 25/125   | 26,00 | 384          | 17,04 | 22,08 | 28,44    |
|            | гор.напиток | ШО7ТЭШК | Какао с молоком                  | 200      | 8,00  | 69           | 2,4   | 2,3   | 10,2     |
|            | хлеб        | СПРЕБРЖ | Хлеб пшенично -ржаной            | 30       | 3,43  | 69           | 3,28  | 0,9   | 12,48    |
|            | сладкое     |         | Йогурт                           | 100      | 20,00 | 120          | 3     | 3     | 5        |
|            |             |         |                                  |          |       |              |       |       |          |
|            |             |         | Итого завтрак:                   |          | 57,43 |              |       |       |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |         |                                  |          |       |              |       |       |          |
|            |             |         |                                  |          |       |              |       |       |          |
|            |             |         |                                  |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     | ТК №19  | Салат из моркови                 | 40       | 5,00  | 40           | 0,4   | 1,8   | 5,8      |
|            | 1 блюдо     | ДО7ДИ19 | Борщ из св. капусты с картофелем | 200      | 9,00  | 252          | 1,33  | 12    | 38,53    |
|            | 2 блюдо     | ТК№97   | Гуляш из говядины                | 25/25    | 33,00 | 99,5         | 7,05  | 7,1   | 1,6      |
|            | гарнир      | ТК 176  | Каша перловая рассыпчатая        | 150      | 6,00  | 180          | 4,6   | 3,6   | 31,7     |
|            | гор.напиток | ШО7ИЯ19 | Чай с сахаром                    | 200      | 6,00  | 35           | 0,1   | 0,02  | 9,9      |
|            | хлеб        | СПРЕБРЖ | Хлеб ржано - пшеничный           | 50       | 5,23  | 121          | 5,7   | 1,55  | 21,57    |
|            |             |         |                                  |          |       |              |       |       |          |
|            |             |         |                                  |          |       |              |       |       |          |
|            |             |         | Итого обед:                      |          | 64,23 | 1370         | 45    | 54    | 165      |