



МОУ "ИЗУМРУДНОВСКАЯ ШКОЛА"
Липеха Л.И.

Школа		отд./корп.		06.09.2021				
Прием пищи	Раздел	№рец.	Блюда	Выход, шт	Цена	Калории	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет	130	24,43	12,7	18,2	2,5
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	10,01	4,9	4,1	14,1
	хлеб пшен.			25	0,96		1,9	0,2
	хлеб ржаной			30	1,15	59,2	2	0,3
	салат		из кукурузы	60	11,49	61,2	1,6	3,7
						58,8		
Завтрак №2	фрукты		Бананы	166,67	15	96	1,5	0,5
Обед	закуска		Салат из свеклы	100	9,88	93,4	1,5	6,1
	1 блюдо		Суп картофельный с свеклой	250	5,07	101,5	2,1	2,8
	2 блюдо		Рыба тушеная в томате с овощами	100	26,85	111,3	10,1	5,4
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные	180/5	6,35	238,6	6,8	4,3
	Сок			200	6,6	86	1	0,2
	хлеб белый			60	2,3	142,1	4,6	0,4
	хлеб черн.			60	2,31	122,4	4	0,5