

Школа

"Улыбышевская ООШ"

Отд./корп

1-4 класс

День

2-04.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	112	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	3.88	63	0.88	4.46	4.81
	гор.напиток	378	Чай с сахаром	200	1.17	56	0.19	0.04	13.66
	горячее блюдо	434	Картофельное пюре	150	11.05	143	3	5.71	19.73
		349	Тефтели рыбные (из минтая)	90	21.94	319	62.24	4.82	6.69
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.69	81	3.08	0.56	14.96
	бутерброд	1	Бутерброд с маслом	40	9.74	136	2.36	7.49	14.89
	фрукты	118	Фрукты свежие. Апельсин.	187	26.08	88	1.8	0.2	18
Обед	закуска	51	Салат из свеклы и моркови	60	2.61	68	0.74	5.33	4.22
	1 блюдо	83	Борщ с капустой , картофелем и с мясом	200	16.69	184	10.41	11.39	10.09
	2 блюдо	244	Плов из отварной говядины	200	33.39	317	11.42	11.17	32.51
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.01	130	5	0.91	24.31
	сладкое	591	Кисель из концентрата	200	5.30	122	1.4	0	29