

Школа

МКОУ "Тагайская СШ им Ю. Ф. Горячева"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	32,96	140	11	8
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	2,24	15	0	0
	хлеб	0,09	Хлеб пшеничный	60	3,60	133	5	0
	фрукты	28,02	Апельсин	1	18,53	40	1	0
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	2,26	53	1	3
	1 блюдо	140,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	21,57	214	10	9
	2 блюдо	267,89	Котлета куриная запечёная с овощами	90	39,33	341	17	16
	гарнир	74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,21	185	7	4
	сладкое							
	хлеб бел.							
	хлеб черн.	5,1	Хлеб ржано - пшеничный	70	3,92	127	2	0
	напиток	407	Сок фруктовый	200	24,00	86	0	0
					154,62			

15.09.2023

Углеводы
3
15
30
8
5
25
41
32
24
22