

Школа

МКОУ Тагайская СШ им Ю. Ф. Горячева

Отд./корп

День

29.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	32,96	140	11	8	3
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	2,24	15	0	0	15
	хлеб	0,09	Хлеб пшеничный	60	3,60	133	5	0	30
	фрукты	28,02	Апельсин	1	18,53	40	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	2,26	53	1	3	5
	1 блюдо	140,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	21,57	214	10	9	25
	2 блюдо	267,89	Котлета куриная запечёная с овощами	90	39,33	341	17	16	41
	гарнир	74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,21	185	7	4	32
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	5,1	Хлеб ржано - пшеничный	70	3,92	127	2	0	24
	напиток	407	Сок фруктовый	200	24,00	86	0	0	22
					154,62				