

Школа МКОУ Тагайская СШ им Ю. Ф. Горячева Отд./корп 2 неделя День 08.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2,47	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200	23,02	258	7	9	47
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	17,23	151	5	5	23
	хлеб	0,09	Хлеб пшеничный	60	3,60	133	5	0	30
	закуска	3,01	Сыр порционно	10	9,60	36	2	3	0
	гарнир								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	5,15	69	2	5	5
	1 блюдо	124,47	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	200	11,13	205	6	6	34
	2 блюдо	273,07	Котлеты рыбные паровые запечёные под сметанно -луковым соусом	90	35,09	201	12	10	20
	гарнир	520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	15,69	139	3	9	2
	сладкое	66112	Мармелад	30	7,08	63	1	2	11
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	5,1	Хлеб ржано - пшеничный	70	4,20	127	2	0	24
	напиток	349,1	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	17,89	77	0	0	19
					149,68				