

Школа

МКОУ Тагайская СШ им Ю. Ф. Горячева

Отд./корп

День

19.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	29,72	140	11	8	3
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	3,43	15	0	0	15
	хлеб	0,09	Хлеб пшеничный	60	3,60	133	5	0	30
	фрукты	28,03	Груша	130	28,60	68	1	0	14
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	4,16	53	1	3	5
	1 блюдо	140,1	Суп картофельный с клёцками на бульоне	200	23,50	156	5	4	19
	2 блюдо	273,07	Котлеты рыбные паровые запечёные под сметанно -луковым соусом	90	35,09	201	12	10	20
	гарнир	74,05	Каша гречневая с маслом	150	15,24	101	4	6	12
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	5,1	Хлеб ржано - пшеничный	70	4,20	127	2	0	24
	напиток	430	Чай с сахаром	200	3,43	15	0	0	15
					150,97				