

Школа

МКОУ Тагайская СШ им Ю. Ф. Горячева

Отд./корп

День

30.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	478,28	Картофельная запеканка с рубленными мясными изделиями под соусом сметанным	200	62,32	330	13	14	37
	гор.напиток	407	Сок фруктовый	200	23,50	86	0	0	22
	хлеб	0,09	Хлеб пшеничный	60	3,60	133	5	0	30
	закуска	28,3	Фрукт/ Груша	60	28,60	68	1	0	14
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	3,77	53	1	3	5
	1 блюдо	124,44	Суп овощной на бульоне	200	11,11	88	2	5	9
	2 блюдо	33,1	Гуляш из говядины	90	44,06	251	14	15	15
	гарнир	330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	10,80	250	17	3	38
	сладкое	66037	Печенье	30	5,40	79	2	2	14
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	5,1	Хлеб ржано - пшеничный	70	4,20	127	2	0	24
	напиток	349,1	Компот из смеси сухофруктов С- витаминный	200	17,89	77	0	0	19
					215,25				