

Школа

МБОУ "Лицей им.ак.И.А.Бакулова" пос.Вольгинский

Отд./корп

День

01.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	7058	омлет с ветчиной	150		213,48	16,19	14,80	3,88
	гор.напиток	5445	сок	200		92,00	0,10	0,10	11,00
	хлеб	183	пшеничный	35		104,16	1,71	0,40	13,17
	выпечка	213	булочка с изюмом	50		146,25	5,55	2,70	24,95
	овощи	186	салат из моркови с яблоком	100		47,57	0,57	3,06	4,43
Завтрак 2	фрукты				73,69				
Обед	закуска								
	1 блюдо	5523	суп рыбный	250		144,37	7,59	4,85	17,59
	2 блюдо	258	котлета куриная	90		136,69	20,79	3,09	6,43
	гарнир	219	рис отварной	150		176,79	3,23	4,33	31,24
	сладкое								
	хлеб бел.	184	пшеничный	50		144,20	2,50	0,40	15,10
	хлеб черн.	184	ржаной	48		144,20	2,50	0,40	15,10
	напиток	5486	напиток из шиповника	200		114,98	0,36	0,02	28,34
					103,16				