

Школа

МКОУ " Кондровская СОШ № 1"

День

12.10.2021г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	блюдо		Каша гречневая с сахаром	100		339.0	16.6	49.7	14.6	
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		58.0	0.2	0.0	15.0	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30		67.8	1.6	0.2	13.1	
					15.00	464.8	18.4	49.9	42.7	
Завтрак 2	блюдо		Хлеб пшеничный	30		67.1	1.1	1.1	11.6	
	гор. напиток		Чай с сахаром	200		58.0	0.3	0.0	15.2	
			Колбаса п/к	10		131.0	9.7	10.3	0.3	
					19.00	256.1	11.1	11.4	27.1	
Обед	закуска		Овощи свежие в нарезке	60		79.0	0.6	7.1	3.0	
	1 блюдо		Рассольник с мясом кур	250		187.0	9.3	7.5	22.4	
	гарнир		Макароны отварные	100		152.0	3.5	4.1	25.7	
	2 блюдо		Гуляш из свинины	50		134.1	25.8	12.3	5.8	
	напитки		Чай с сахаром	200		58.0	0.3	0.0	15.2	
	фрукт		Груша	200		98.0	1.6	0.0	19.8	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		199.0	2.3	1.1	43.3	
						61.40	907.1	43.4	32.1	135.2

Директор МКОУ " Кондровская СОШ № 1" _____ Мальвова Н.А.