

Школа МКОУ " Кондровская СОШ № 1"

День 13.10.2021г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Яйцо вареное	40		48.0	3.9	3.6	0.3
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		58.0	0.2	0.0	15.0
	хлеб		Бутерброд с маслом	25		67.1	1.1	1.1	11.6
					15.00	173.1	5.2	4.7	26.9
Завтрак 2			Булочка " Веснушка" с сыром	75		388.0	7.1	14.8	56.1
	гор. напиток		Чай с сахаром	200		58.0	0.3	0.0	15.2
					19.00	446.0	7.4	14.8	71.3
Обед	закуска		Овощи свежие в нарезке	60		79.0	0.6	7.1	3.0
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с мясом кур	250		88.0	2.0	4.3	10.0
	2 блюдо		Омлет натуральный	50		199.0	10.0	16.7	1.9
	фрукт		Банан	200		98.0	1.6	0.0	19.8
	сладкое		Мафины	30		100.0	1.8	2.8	1.6
	напитки		Чай с сахаром и лимоном	200		60.0	0.2	0.0	15.0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		199.0	2.3	1.1	43.3
					61.40	823.0	18.5	32.0	94.6

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