Школа МКОУ Кемчугская СОШ им. М.А.Хлебникова Отд./корп 11-18 лет День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 54-11г-20 | Картофельное пюре | 250 | 10.11 | 159 | 3 | 6 |
| | гор.напиток | 54-3гн-20 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 1.22 | 59 | 0 | 0 |
| | хлеб | пром | Хлеб в ассортименте пшеничный 1 с | 60 | 5.19 | 115 | 5 | 0 |
| | | 54-60 | яйцо вареное | 1 | 7.80 | 104 | 2 | 1 |
| | | 54-4м-202 | Котлета из говядины | 120 | 36.86 | 301 | 23 | 19 |
| Завтрак 2 | фрукты | пром | Яблоко | 150 | 7.92 | 77 | 4 | 4 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 54-1с-202 | Щи со свежей капустой и сметаной | 250 | 18.78 | 145 | 7 | 9 |
| | 2 блюдо | 54-1м-202 | Бефстроганов из отварной говядины | 200 | 64.06 | 283 | 20 | 21 |
| | гарнир | 54-8г-202 | Капуста тушенная | 250 | 13.08 | 162 | 5 | 7 |
| | сладкое | 54-12хн-2 | Кисель из концентрата | 200 | 2.77 | 92 | 0 | 0 |
| | хлеб бел. | пром | Хлеб в ассортименте пшеничный 1 с | 60 | 4.62 | 115 | 5 | 0 |
| | хлеб черн. | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| 28.02.2024 |
|---|

| Углеводы |
|---|
| 24 |
| 15 |
| 23 |
| 5 |
| 10 |
| 15 |
| |
| |
| |
| 14 |
| 5 |
| 21 |
| 14 |
| 23 |
| |
| |
| |