

Школа МБОУ СОШ №3 Отд./корп _____ День 20 января

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	310	Омлет натуральный , зеленый горошек	150/20	49,54р.	264.71	15.33	20.74	4.17
	порц.блюдо		Сыр Российский	15	9,61р.	35.82	0.1	7.2	0.13
	порц.блюдо		Хлеб пшеничный	41	3,31р.	95.86	2.32	2.95	0
	Хлеб		Чай сладкий с лимоном	200	3,54р.	41.6	15.8	2	96.6
	Напиток	376		0	0,00р.	0	3.6	2.67	29.2
Завтрак 2									
Обед	закуска	73	Огурец сол.порционный	20	2,64р.	8.4	0.72	0.24	5.04
	1 блюдо	82	Борщ из свеж.капусты на мк/б со сметаной	250/10	17,17р.	132.4	4.03	7.6	12.05
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	90	19,91р.	117.34	12.04	3.94	8.44
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	16,98р.	109.73	3.08	2.33	19.13
	Хлеб черн.		Хлеб ржаной	41	2,20р.	94.26	2.3	0.45	20.25
	Напиток	349	Кисель фруктовый	200	7,10р.	111.36	1.16	0.3	47.26

40	
93.52	пшеничный
91.96	ржаной

б	ж	у
3.16	0.4	19.32
2.24	0.44	19.76

Директор школы

Алейкина Е.А.