

Школа

МОБУ СОШ с. Нижнее Бобино

Отд./корп

День

7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	48,19	181	9	12	9
	гарнир	302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	15,48	182	5	8	22
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	1,11	40			10
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	1,95	71	2	0	15
	фрукты	38,59	Яблоко	100	13,00	47	0	0	10
				<b>610</b>	<b>79,73</b>	<b>520</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>65</b>
Обед	закуска	25,23	Салат из свеклы с растительном маслом	60	3,84	42	1	3	3
	1 блюдо	66,63	Суп-лапша	200	3,8	97	2	4	12
	2 блюдо	97,64	Жаркое-по домашнему	140/60	68,52	258	12	14	21
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	1,7	40			10
	хлеб	1,2	Хлеб пшеничный 1С	30	1,95	71	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	1,34	42	0	0	9
					<b>710</b>	<b>81,15</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>22</b>
				<b>1320</b>	<b>161</b>	<b>1070</b>	<b>33</b>	<b>43</b>	<b>136</b>

