

Школа

МОБУ СОШ с. Нижнее Бобино МР Мечетлинский район РБ

Отд./корп

День

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	
Завтрак	2 блюдо	54-10р-2020	рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	100	60,84	192	16	11	
	гарнир	54-7г-2020	рис припущенный	150	9,95	197	4	5	
	гор.напиток	54-4гн-2020	чай с молоком сахаром	200	4,61	51	2	1	
	фрукты	ТК № 11,29	яблоко	120	15,60	53	1	1	
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржаной	25	1,50	43	2	0	
				595	92,50	536	23	18	
Обед	закуска	54-12з-2020	икра морковная	80	9,34	91	2	6	
	1 блюдо	54-17с-2020	суп овощной	250	9,35	89	2	5	
	2 блюдо	54-20р(а)-2020	тефтели рыбные (Горбуша)	90	56,98	194	14	10	
	гарнир	54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	13,05	250	6	7	
	сладкое	ТТК № 356	кисель из апельсинов	200	18,25	141	0	0	
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный	20	1,16	47	2	0	
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржаной	25	1,50	43	2	0	
					815	110	853	27	28
					1410	202	1389	50	46

--

Углеводы
6
35
9
12
8
70
8
10
11
41
30
10
8
118
189