

Школа

МОБУ СОШ с. Нижнее Бобино

Отд./корп

День

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо	131,8	Плов из мяса птицы(филе)	180	60,8	377	17	21	28
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	1,11	40			10
	хлеб	1,2	Хлеб пшеничный 1С	30	1,95	71	2	0	15
	напиток	476,01	Кисломолочный напиток(Йогурт)	100	32,00	62	3	3	5
		401	Масло сливочное	5	3,75	33	0	4	0
				515	99,61	583	23	28	58
Обед	1 блюдо	53,42	Щи из св. капусты со сметаной	200/5	7,21	81	2	5	7
	2 блюдо	96,19	Гуляш	60/50	59,27	245	17	18	3
	гарнир	211,05	Макаронные изд. отварные с маслом	150/5	11,10	211	6	4	37
	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.	1,2	Хлеб ржаной	20	1,34	42	0	0	9
				720	82,57	689	27	28	82
				1235	182	1272	50	56	139