

Школа

МБОУ СОШ №17 пгт Ильского МО Северский район имени Героя Советс

Отд./корп

7-11 лет

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	3	Бутерброд с сыром	35	9,60	128	5	9	8
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	150	25,60	310	14	27	3
	гор.напиток	8	Чай с сахаром	200	1,92	41	0	0	10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,24	47	2	0	10
	фрукты	338	Фрукты свежие (апельсин)	100	13,00	43	1	0	8
Обед	закуска	71	Овощи натуральные (по-сезону) помидор свежий	60	13,40	14	1	0	2
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клёцками	250	15,76	157	4	5	23
	2 блюдо	260,312	Гуляш, пюре картофельное	240	71,26	351	17	21	25
	гор.напиток		Компот из смеси сухофруктов	200	3,92	39	0	0	10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	3,15	118	4	0	25
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	2,80	82	3	0	17
Полдник	фрукты	178	Яблоко свежее	100	5,00	47	0	0	10
	напиток		Кисломолочный продукт (йогурт)	180	38,63	102	5	5	8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,26	47	2	0	10