

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

Отд./корп 12 лет и старше

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	200	34,12	372	17	33	3
	гор.напиток	8	Чай с сахаром	200	1,92	41	0	0	10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,26	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	100	22,25	24	1	0	4
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клёцками	250	15,76	157	4	5	23
	2 блюдо	260,312	Гуляш, пюре картофельное	280	70,00	403	19	23	30
	гор.напиток		Компот из смеси сухофруктов	200	3,92	39	0	0	10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	3,78	142	5	0	30
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	4,20	122	4	1	25