

Школа

МКОУ "Алмакская СОШ"

Отд./корп

День

20.09.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------|----------|--------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | куринный суп | 250. | 12.55. | 163. | 11. | 10. | 8. |
| | 2 блюдо | | геркулес каша | 200 | 8.08. | 130. | 10.12. | 7.85. | 6.53. |
| | гарнир | | сыр | 30. | 8.10. | 113. | 13. | 5. | 4. |
| | | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | Хлеб | 80 | 6.86. | 139 | 5 | 1 | 26 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | напиток | | какао | 200 | 3.72. | 250. | 28. | 9. | 14. |
| | | | банан | 200. | 22.35. | 89. | 2. | 0. | 20. |