

Школа

МКОУ "Алмакская СОШ"

Отд./корп

День

05.10.2021

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		молочный суп	150	5.29.	11.0.	2.3.	1.7.	21.49.
	2 блюдо		картофельное пюре	150	13.23.	137.15.	3.06.	7.8.	20.45.
	гарнир		салат из капусты с горошком	100	5.64.	56.	1.	4.	5.
	хлеб бел.		Хлеб	80	6.86.	139	5	1	26
	хлеб черн.								
	напиток		чай с сахаром	200	1.96.	250.	28.	0.	14.
			йогурт	1	8.	134.	2.	8.	16.
			зефир	0,030.	9.80.	192.5.	0.05.	0.	37.27.