

Школа

МКОУ "Алмакская СОШ"

Отд./корп

День

14.10.2021

| 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     |        | тефтелевый суп    | 250      | 22.30. | 105.4./30.   | 3.     | 4.    | 4.       |
|            | 2 блюдо     |        | каша геркулесовая | 200.     | 7.10.  | 130.         | 10.12. | 7.85. | 6.53.    |
|            | гарнир      |        |                   |          |        |              |        |       |          |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб              | 80       | 6.86.  | 139          | 5      | 1     | 26       |
|            | хлеб черн.  |        |                   |          |        |              |        |       |          |
|            | напиток     |        | кисель            | 200      | 2.89.  | 132.8.       | 0.2.   | 9.    | 32.6.    |
|            |             |        | ёгурт             | 1.       | 18.    | 134.         | 2.     | 8.    | 16.      |
|            |             |        | печенье           | 100.     | 2.94.  | 417.         | 7.5.   | 11.8. | 74.9.    |