

Школа

МКОУ "Алмакская СОШ"

Отд./корп

День

15.11.2021

| 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 | | гороховый суп | 250 | 2.79 | 134.75 | 5.49 | 5.28 | 16.33 |
| | 2 блюдо | | каша геркулес | 200 | 8.08 | 130 | 10.12 | 7.85 | 6.53 |
| | гарнир | | салат из капусты с горохом | 100 | 4.49 | 56 | 1 | 4 | 5 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | Хлеб | 80 | 6.86. | 139,2 | 5,28 | 0,96 | 26,42 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | напиток | | компот грушевый | 200 | 9.72 | 110 | 2 | 2 | 22.3 |
| | | | | | | | | | |
| | | | банан | 200 | 22.35 | 89 | 2 | 0 | 20 |
| | | | печенье | 100 | 4.41 | 417 | 7.5 | 11.8 | 74.9 |