Школа МКОУ "Горяйновская основная общеобразовательная школа" Поныровского района Курской области Отд./корп 5-9 классы День 1-й понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	13,04	376	10	11	59
	гор.напиток	359	Кисель плодово-ягодный	200	5,23	160	0	0	39
	хлеб	Пр	Хлеб пшеничный	30	3,35	84	2	1	17
	итого								
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	120	8,66	44	0	0	11
	итого				30,28	664	12	12	126
Обед	закуска	71	Огурцы свежие	100	8,82	12	1	0	2
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	8,32	104	2	5	11
	2 блюдо	ПР/331	Тефтели с соусом	110	17,15	162	7	13	2
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные	180	6,76	202	7	5	32
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200	4,18	133	1	0	32
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30	3,35	84	2	1	17
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,18	132	4	1	28
	итого				57,72	862	24	25	124
	итого				88,00				