

Школа

МБОУ СОШ №1 г.Николаевск-на-Амуре

Отд./корп

7-11
лет

День

18.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	144	Омлет натуральный	160	74,49	294	16	24	3
	гор.напиток	261	Чай с сахаром	200	1,78	40	0	0	10
	хлеб	пр	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,75	94	3	0	19
		10	Масло сливочное (порциями)	20	16,66	132	0	15	0
		11	Сыр российский (порциями)	20	19,11	72	5	6	0
		пр	Кукуруза	60	16,47	33	2	1	3
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	47	Салат из морской капусты с растительным маслом	60	15,34	61	1	4	4
	1 блюдо	84	Суп с рыбный из консервов (рис)	200	28,20	124	9	2	17
	2 блюдо	196	Курица отварная с маслом	90	62,83	268	19	21	0
	гарнир	203	Рис отварной	150	15,20	209	4	5	37
	сладкое								
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,90	94	3	0	19
	хлеб черн.								
		349	Соус томатный	10	2,54	5	0	0	1
		271	Сок яблочный	200	20,15	84	1	0	20