

Школа

МБОУ СОШ №1 г.Николаевск-на-Амуре

Отд./корп

7-11
лет

День

22.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	144	Омлет натуральный	160	76,45	294	16	24	3
	гор.напиток	261	Чай с сахаром	200	1,95	40	0	0	10
	хлеб	пр	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,22	94	3	0	19
		10	Масло сливочное (порциями)	20	18,92	132	0	15	0
		11	Сыр российский (порциями)	20	26,63	72	5	6	0
		пр	Кукуруза	60	15,00	33	2	1	3
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	47	Салат из морской капусты с растительным маслом	60	32,85	61	1	4	4
	1 блюдо	84	Суп с рыбный из консервов (рис)	200	56,00	124	9	2	17
	2 блюдо	196	Курица отварная с маслом	90	82,77	268	19	21	0
	гарнир	203	Рис отварной	150	15,85	209	4	5	37
	сладкое								
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,47	94	3	0	19
	хлеб черн.								
		349	Соус томатный	10	3,16	5	0	0	1
	271	Сок яблочный	200	18,02	84	1	0	20	