

Школа	МБОУ СОШ №1 г.Николаевск-на-Амуре	Отд./корп	7-11 лет	День	04.03.2024
-------	-----------------------------------	-----------	-------------	------	------------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	144	Омлет натуральный	160	73,37	294	16	24	3
	гор.напиток	261	Чай с сахаром	200	2,06	40	0	0	10
	хлеб	пр	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,41	94	3	0	19
		10	Масло сливочное (порциями)	20	16,66	132	0	15	0
		11	Сыр российский (порциями)	20	20,07	72	5	6	0
		пр	Кукуруза	60	17,35	33	2	1	3
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	47	Салат из морской капусты с растительным маслом	60	16,66	61	1	4	4
	1 блюдо	84	Суп с рыбный из консервов (рис)	200	33,84	124	9	2	17
	2 блюдо	196	Курица отварная с маслом	90	56,57	268	19	21	0
	гарнир	203	Рис отварной	150	13,49	209	4	5	37
	сладкое								
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,65	94	3	0	19
	хлеб черн.								
		349	Соус томатный	10	3,07	5	0	0	1
		271	Сок яблочный	200	17,50	84	1	0	20