

Школа Карлинская СШ им. И.С. Полбина Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-23	Каша пшенная молочная	200	208,3	6,8	5,8	32,1
	гор.блюдо	54-3г	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,3	0	6,7
	гор.напиток	5	Батон с маслом	70	149,5	5,3	0,62	32,68
	хлеб	пром	Печенье	10	41,6	0,8	10	7,4
	закуска							
Завтрак 2								
	итого			480				
Обед	закуска	54,2з	Нарезка огурец свежий порционно	60	11,3	0,7	0,1	2
	1 блюдо	54-11с	Суп крестьянский с рисом	250	137,1	6,2	7,2	14,1
	2 блюдо	54-4г	Гречка отварная	180	311,6	11,1	8,4	48
	гарнир	54-4м	Котлета из говядины	75	221,3	13,7	13,1	43,7
	напиток	54-3	Соус красный основной	50	35,4	1,65	1,2	4,45
	хлеб черн.	54-2хн	компот из кураги	200	66,9	1	0,1	15,7
		5,1	Хлеб пшенично - ржаной	70	126,7	1,85	0,36	23,9
	итого			885				