

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-13	сыр порционно	15	53,8	3,5	4,4	0
	гор.блюдо	54-27к	Каша манная молочная	200	174,3	5,3	5,7	25,3
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,3	0	6,7
	хлеб	5	батон	70	149,5	5,3	0,62	32,68
	фрукты	28,01	Яблоко	150	42,7	0,4	0,4	10
Завтрак 2								
	итого			635				
Обед	закуска	10	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	38,6	0,6	3,1	2,2
	1 блюдо	54-20с	Суп с рыбными консервами	250	144,2	10,05	3,25	18,2
	2 блюдо	54-11г	Картофельное пюре	200	185,9	4,3	6,9	26,4
	гарнир	289,39	Птица, порционная запеченая	100	187,74	15,43	13,74	1,53
	напиток	54-2хн	Компот из кураги	200	66,9	1	0,1	15,7
	хлеб черн.	5,1	Хлеб пшенично - ржаной	70	126,7	1,85	0,36	23,9
	итого			880	750,04	33,23	27,45	87,93