

Школа

Карлинская СШ им. И.С. Полбина

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-21к	Каша овсяная молочная	200	279,1	7,3	9,3	34
	гор.блюдо	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,8	2,9	11,3
	гор.напиток	5	Батон	70	149,5	5,3	0,62	32,6
	хлеб	54-13	Сыр порционно	15	53,8	3,5	4,4	0
	фрукты	пром	Печенье	10	41,6	0,8	1	7,4
Завтрак 2								
	<i>итого</i>			495				
Обед	закуска	54-23	Нарезка из свежих огурцов	60	11,3	0,7	0,1	2
	1 блюдо	54-8с	Суп с горохом	250	665,7	33,4	23	81,4
	2 блюдо	54-1с	Макароны отварные	200	262,4	7,2	6,5	43,7
	гарнир	54-2н	Гуляш из говядины	100	232	16,9	16,4	4
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	хлеб черн.	5,1	Хлеб пшенично - ржаной	70	126,7	1,85	0,36	23,9
	<i>итого</i>			880				