Школа МАОУ "Порецкая СОШ" Отд./корп День 20.03.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | | 14 | Масло сл. порциями | 10 | | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 |
| | гор.блюдо | 173 | Каша молоч.пшенная с маслом | 155(150/5) | | 218,12 | 6,33 | 7,15 | 31,86 |
| | гор.напиток | | Чай с фруктовым соком | 200 | | 33 | 0,54 | 0,1 | 8,58 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 |
| | фрукты | 338 | Груша св. порциями | 100 | | 42 | 0,4 | 0,3 | 9,5 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 47 | Салат из квашеной капусты с раст.маслом | 100 | | 83,39 | 1,6 | 4,99 | 7,68 |
| | 1 блюдо | 111 | Суп с макаронными изд. | 200 | | 94,41 | 1,83 | 4,01 | 12,53 |
| | 2 блюдо | 234 | Котлеты рыбные с соусом | 100(50/50) | | 118,76 | 7,21 | 5 | 10,92 |
| | гарнир | 312 | Пюре картофельное | 200 | | 220,37 | 4,15 | 10,88 | 26,28 |
| | напиток | 348 | Компот из чернослива | 200 | | 92,81 | 0,34 | 0 | 23,65 |
| | хлеб | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 75,6 | 2,92 | 0,52 | 14,2 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |