

МОБУ СОШ с. Табынское

Page 10 of 10

13.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100		203	9	16	7
	гарнир	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	153		269	9	9	37
	гор.напиток	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	207		61	0	0	15
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30		114	3	1	17
		14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		38	3	3	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100		101	2	5	11
	1 блюдо	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200		98	2	4	12
	2 блюдо	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100		115	10	6	4
	гарнир	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160		155	3	6	23
	сладкое	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		77	0	0	19
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	20		76	2	0	11
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		131	3	0	30