

Школа

ГБОУ ООШ №32 г.Сызрани

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	682	Оладьи с молоком сгущенным	200	48,58	431	11	14	65
	гор.напиток	628	Чай с сахаром	200	4,00	57	0	0	15
	хлеб	ТУ	Йогурт	100	22,00	51	5	2	4
						74,58			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	11	Салат из моркови и яблок	60	8,00	89	1	6	9
	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	210	28,49	96	4	6	12
	2 блюдо	423	Биточки с соусом	90	41,74	133	11	10	10
	гарнир	472	Картофельное пюре	150	12,00	154	3	4	26
	сладкое	283	Компот из сухофруктов	180	8,00	126	1		32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	6
						104,43			