

Школа

ГБОУ ООШ №32 г.Сызрани

Отд./корп

День

| Прием пищи | Раздел      | № рец.     | Блюдо   | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|------------|---|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 428,469,31 | Люля-кебаб с соусом, Макароны отварные, горошек зеленый | 260      | 57,38  | 370          | 14    | 15   | 48       |
|            | гор.напиток | 293        | Сок фруктовый   | 200      | 11,00  | 94           | 1     |      | 23       |
|            | хлеб        |            | Хлеб пшеничный/ржаной                                   | 40       | 6,20   | 83           | 3     | 0    | 16       |
|            |             |            |   |          | 74,58  |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |            |   |          |        |              |       |      |          |
|            |             |            |   |          |        |              |       |      |          |
|            |             |            |   |          |        |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 37         | Салат картофельный с огурцами                           | 60       | 11,00  | 49           | 1     | 2    | 7        |
|            | 1 блюдо     | 110        | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной               | 210      | 28,49  | 96           | 4     | 6    | 12       |
|            | 2 блюдо     | 202        | Ежики в соусе   | 90       | 41,74  | 164          | 11    | 10   | 14       |
|            | гарнир      | 463        | Каша гречневая рассыпчатая                              | 150      | 9,00   | 233          | 8     | 5    | 26       |
|            | сладкое     | 289        | Напиток из шиповника                                    | 180      | 8,00   | 97           | 1     |      | 24       |
|            | хлеб бел.   |            | Хлеб пшеничный  | 20       | 3,10   | 45           | 2     | 0    | 10       |
|            | хлеб черн.  |            | Хлеб ржаной   | 20       | 3,10   | 38           | 1     | 0    | 6        |
|            |             |            |   |          | 104,43 |              |       |      |          |