

Школа

ГБОУ ООШ №32 г.Сызрани

Отд./корп

День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 109 | Каша Янтарная, сыр плавленый, пастила | 261 | 60,48 | 254 | 9 | 13 | 42 |
| | гор.напиток | 762 | Какао растворимый | 200 | 12,00 | 138 | 4 | 3 | 17 |
| | хлеб | | Батон | 40 | 6,20 | 94 | 3 | 0 | 21 |
| | | | | | | 78,68 | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 60 | Винегрет овощной | 60 | 12,00 | 80 | 1 | 6 | 5 |
| | 1 блюдо | 120 | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 220 | 19,00 | 86 | 2 | 6 | 9 |
| | 2 блюдо | 394 | Пельмени отварные с бульоном | 180 | 57,97 | 250 | 14 | 12 | 21 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | 280 | Компот из кураги | 200 | 15,00 | 176 | 2 | | 44 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 20 | 3,10 | 45 | 2 | 0 | 10 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 20 | 3,10 | 38 | 1 | 0 | 6 |
| | | | | | | 110,17 | | | |