

Школа

МБОУ "Школа №32"

Отд./корп

День

11/30/202

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Плов из птицы	40/120		324	14,3	16,22	29,63
	гарнир								
	гор.напиток		Напиток из шиповника	200		41	0,012	0,001	10,18
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20		44	1	0,2	9
			Хлеб пшеничный	30		71	2,28	0,24	14,76
	фрукты		Яблоки	120		56	0,48	0,48	11,76
	закуска		Салат из б/к капусты	80		72	1,24	3,06	7,52
			Итого			53,41	608	19,312	20,201
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо		Бифштекс рубленый по-домашнему	90		204	13,5	13,2	8,5
	гарнир		Макароны отварные	180		250	6,66	6	42,36
	гор.напиток		Напиток яблочный	200		108	0,1	0,1	26,4
	хлеб черн.								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	36		85	2,74	0,29	17,7
			Итого			48,00	647	23	19,59