

Школа

МБОУ "Судогодская СОШ №2"

Отд./корп

1-4 класс

День

19.01.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 57 | Салат из отварной свеклы с чесноком | 40 | 1,84 | 51 | 0,55 | 4,03 | 3,29 |
| | | 132 | Фасоль красная отварная | 30 | 2,64 | 122 | 6,59 | 4,05 | 14,7 |
| | горячее блюдо | 278 | Тефтели под соусом | 110 | 39,72 | 157 | 8,13 | 9,01 | 10,72 |
| | гарнир | 203 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,36 | 175 | 5,1 | 2,56 | 33,01 |
| | напиток горячий | 430 | Чай с сахаром | 200 | 1,35 | 56 | 0,19 | 0,04 | 13,66 |
| | | 113 | Джем фруктовый | 20 | 3,16 | 55 | 0,1 | | 13,76 |
| | хлеб | 108 | Хлеб пшеничный | 33,14 | 2,85 | 72 | 3,4 | 0,64 | 14,8 |
| | сладкое | 402 | Коктейль молочный | 200 | 29,10 | 73 | 2,9 | 2,8 | 10,56 |
| Обед | 1 блюдо | 96 | Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей отварной | 200 | 11,12 | 171 | 10,26 | 11,28 | 6,99 |
| | 2 блюдо | 277 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90 | 33,34 | 62 | 8,83 | 2,02 | 2,18 |
| | гарнир | 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 9,79 | 134 | 3,34 | 3,49 | 22,11 |
| | напиток | 349 | Компот из смеси сухофруктов. | 200 | 4,06 | 133 | 0,66 | 0,09 | 32,01 |
| | хлеб | 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,69 | 81 | 3,08 | 0,56 | 14,96 |