

Школа

МБОУ "Судогодская СОШ №2"

Отд./корп

1-4 класс

День

6

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | масло | 14 | Масло (порциями) | 10 | 8,74 | 66 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| | яйцо | 209 | Яйца вареные | 40 | 10,20 | 63 | 5,08 | 4,6 | 0,28 |
| | горячее блюдо | 221 | Каша вязкая рисовая на молоке | 200 | 23,41 | 277 | 7,28 | 9,13 | 41,38 |
| | напиток горячий | 382 | Какао с молоком | 200 | 15,12 | 119 | 4,08 | 3,54 | 17,58 |
| | хлеб белый | 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,55 | 72 | 3,4 | 0,64 | 14,8 |
| | кондитерское изделие | 687 | Пирожки печеные из теста дрожжевого с повидлом или джемом | 85 | 25,00 | 219 | 4,68 | 1,61 | 46,46 |
| Обед | 1 блюдо | 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 6,34 | 102 | 2,85 | 4,1 | 11,34 |
| | 2 блюдо | 246 | Гуляш из отварной говядины | 90 | 37,96 | 387 | 12,03 | 12,67 | 2,95 |
| | гарнир | 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 10,04 | 249 | 8,22 | 6,64 | 39,05 |
| | напиток горячий | 376 | Чай с сахаром | 200 | 1,33 | 56 | 0,19 | 0,02 | 15 |
| | хлеб белый | 108 | Хлеб пшеничный | 28 | 2,46 | 47 | 2,21 | 0,42 | 9,62 |
| | хлеб черный | 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,87 | 81 | 3,08 | 0,56 | 14,96 |
| | хлеб черный | 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,87 | 81 | 3,08 | 0,56 | 14,96 |