

Школа

МБОУ "Судогодская СОШ №2"

Отд./корп

1-4 класс

День

3

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | горячее блюдо | 240 | Пудинг из творога с яблоками, с сахарной пудрой | 220 | 66,70 | 327 | 21 | 17,42 | 28,35 |
| | напиток горячий | 376 | Чай с сахаром | 200 | 1,36 | 76 | 0,19 | 1,04 | 23,66 |
| | фрукт | 118 | Плоды свежие. Апельсин. | 180 | 19,23 | 112 | 1,62 | 1,36 | 16,58 |
| | хлеб белый | 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,55 | 72 | 3,4 | 1,64 | 15,8 |
| Обед | закуска | 131 | Горошек зеленый отварной с маслом сливочным | 31 | 8,91 | 83 | 0,95 | 1,11 | 1,78 |
| | 1 блюдо | 83 | Борщ с капустой, с картофелем и с мясом | 200 | 9,72 | 284 | 9,42 | 16,36 | 9,7 |
| | 2 блюдо | 764 | Котлеты рыбные любительские | 80 | 31,88 | 69 | 8,96 | 11,69 | 24,14 |
| | гарнир | 312 | Картофельное пюре | 150 | 14,63 | 210 | 4,34 | 3,49 | 35,18 |
| | напиток | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,99 | 133 | 0,66 | 0,09 | 34,01 |
| | хлеб черный | 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,87 | 81 | 3,08 | 0,56 | 14,9 |