Школа МБОУ "Ильинская СОШ" Отд./корп 1-4 класс День 21.04.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	319	Запеканка из творога с повидлом	200	55,51	671	45	30	57
	гор.напиток	433	Напиток кофейный на молоке	200	9,63	90	3	3	13
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	40	2,06	72	3	1	14
	закуска	65							
		14	Масло (порциями)	10	6,28	66	0	7	0
		15	Сыр тв. (порциями)	15	9,53	58	4	5	0
Завтрак 2	фрукты	118	Плоды свежие. Груши.	200		84	1	1	19
	соки								
Обед	закуска	23	Салат из свежих помидор	60		44	1	4	2
	1 блюдо	96	Щи из св. капусты с картофелем, с мясом	200	15,20	171	10	11	7
	2 блюдо	274	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	36,27	99	10	5	4
	гарнир	304	Рис отварной	150					
	сладкое	342	Компот из свежих плодов(яблоки)	180	6,22	104	0	0	25
	хлеб бел.	114	Хлеб пшеничный						
	хлеб черн.	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,29	58	2	0	11