Быковских Андрей Юрьевич

Подписано цифровой подписью: Быковских Андрей Юрьевич
Дата: 2022.04.21 23:16:42 +03'00'

Школа МБОУ "Илинская СОШ" Отд./корп 1-4 класс День 22.04.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	255	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,30	151	6,3	1,6	27,9
		246	Гуляш из отварной говядины	90	37,67	131	10,69	11,26	2,62
	гор.напиток	629	Чай с лимоном	200	3,21	51	0,22	0,05	12,47
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	30	2,06	54	2,55	0,48	11,1
	закуска	31							
		14	Масло сл. (порц)	10	6,28	66	0,08	7,25	0,13
			Сок		16,08				
Завтрак 2	фрукты	118	Плоды свежие. Банан	200		192	3	1	42
	соки								
Обед	закуска	50	Салат из свеклы с сыром, чесноком	60		79	2,8	5,63	4,31
	1 блюдо	104	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	20,95	156	11	11,48	8,8
	2 блюдо	343	Филе куриное (п/ф) в сметанном соусе	90	42,96	155	18,79	7,06	4,03
	гарнир	170	Капуста тушеная	150	17,91	117	3,48	5,32	13,88
	сладкое	388	Нап. из плодов шиповника	200	6,43	78	0,61	0,25	18,68
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,29	81	3,08	0,56	14,96