Школа МБОУ "Ильинская СОШ" Отд./корп 1-4 класс День 19.04.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	764	Котлеты рыбные любительские	90	27,42	44	2,21	1,9	4,65
		434	Картофельное пюре	150	14,86	143	3	5,7	19,73
	гор.напиток	433	Напиток кофейный на молоке	200	9,63	90	2,8	3,2	4,7
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	40	2,06	72	3,4	0,64	14,8
	закуска	14	Масло сл.(порциями)	10	6,28	66	0,08	7,25	0,13
		15	Сыр тв. (порциями)	15	9,25	58	3,69	4,74	0
Завтрак 2	фрукты	118	Плоды свежие. Яблоки.	200	17,10	88	1	1	20
	соки								
Обед	закуска	70	Огурцы свежие	60		9	0	0	2
	1 блюдо	83	Борщ с капустой, картофелем и с мясом	200	19,47	184	10	11	10
	2 блюдо	244	Плов из отварной говядины	240	35,32	380	14	13	39
	гарнир								
	сладкое	591	Кисель из концентрата	200	4,76	10	0	0	3
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	116	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,29	5	1	22	120