

Школа

МБОУ "Аловская средняя школа"

Отд./корп

День

13.09.2023

| Прием пищи | Раздел          | № рец. | Блюдо                         | Выход, г  | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|-------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | закуска         | 43     | салат из белокачанной капусты | 100       | 11,12 | 85,9         | 1,41  | 5,08  | 8,65     |
|            | гор.блюдо       | 170    | борщ с капустой и картофелем  | 250       | 23,21 | 102,5        | 1,81  | 4,91  | 125,25   |
|            | гор.блюдо       | 417    | отварные макароны с овощами   | 170       | 18,48 | 145,03       | 49,58 | 1,18  | 33,12    |
|            | хлеб            | 8      | хлеб пшеничный                | 50        | 5,12  | 107,2        | 3,07  | 1,07  | 20,9     |
|            | сладкое         | 7      | хлеб ржаной                   | 60        | 2,65  | 108,6        | 3,96  | 0,72  | 1,38     |
|            | горячий напиток | 474    | чай с лимоном                 | 200/15/10 | 7,86  | 78,78        | 0,26  | 0,06  | 20,22    |
|            |                 |        |                               |           |       |              |       |       |          |
|            |                 |        | итога                         |           | 68,44 | 628,01       | 60,09 | 13,02 | 209,52   |