

Школа

МБОУ "Аловская средняя школа"

Отд./корп

День

19.09.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|-----------------------------------|----------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | закуска | 38 | салат из моркови с яблоками | 100 | 9,46 | 40,4 | 1,08 | 0,18 | 8,62 |
| | гор.блюдо | 187 | щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 14,41 | 85,75 | 1,75 | 4,89 | 8,49 |
| | гор.блюдо | 96 | жаркое по домашнему | 200 | 30,47 | 280,3 | 12,21 | 12,48 | 22,31 |
| | хлеб | 8 | хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 107,2 | 3,07 | 1,07 | 20,9 |
| | хлеб | 7 | хлеб ржаной | 60 | 3,48 | 108,6 | 3,96 | 0,72 | 1,38 |
| | горячий напиток | 859 | компот из свежих плодов | 200 | 7,12 | 110 | 0,2 | 0,2 | 22,3 |
| | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 68,44 | 732,25 | 22,27 | 19,54 | 84,00 |