

Школа

МБОУ "Аловская средняя школа"

Отд./корп

День

22.09.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|--------------------------|----------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | закуска | 45 | винегрет овощной | 100 | 9,12 | 94,8 | 1,36 | 6,18 | 8,44 |
| | гор.блюдо | 197 | рассольник петербургский | 250 | 14,20 | 121,75 | 2 | 5,11 | 16,93 |
| | гор.блюдо | 679 | каша гречневая | 200 | 14,20 | 307,26 | 9,94 | 7,48 | 47,78 |
| | | 608 | котлета | 80 | 15,32 | 114,38 | 7,78 | 5,78 | 7,85 |
| | хлеб | 8 | хлеб пшеничный | 50 | 5,12 | 107,2 | 3,07 | 1,07 | 20,9 |
| | | 7 | хлеб ржаной | 60 | 2,65 | 108,6 | 3,96 | 0,72 | 1,38 |
| | горячий напиток | 859 | компот из свежих яблок | 200 | 7,83 | 110 | 0,2 | 0,2 | 22,3 |
| | | | итого | | 68,44 | 853,99 | 28,11 | 26,34 | 103,28 |