

20.03.2022

Меню МБОУ СШ. с. Талицкий Чамлык

Приём пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн ость	Белки	Жиры	Углев оды	
Завтрак	Гор. блюдо	52	Сосиско. с яйц	60	30.02	72.02	6.24	12.06	0.98	
	Гор. напиток	70	чай со сливк с сахар	150	5.08	188.25	6.97	8.15	27.53	
	хлеб	11	Бородинск	430	2.30	74.4	2.58	0.33	14.7	
		103	сок "Абрикосовый"	200	15.00	94.0	0.8	0	22.5	
Завтрак 2	фрукты		яблоки	48	12.96	64.8	3.7	0.2	21.2	
					65.36					
Обед	Закуска	2	Салат ш св. помидор	100	20.58	93.0	0.57	0.09	9.09	
	1 блюдо	27	Щи со сметаной	250	18.47	177.0	7.0	8.88	18.50	
	2 блюдо	64	Рыба жареная	70	11.06	192.20	12.50	9.50	12.10	
	Гарнир	64	рис отб с сахар	150	6.64	205.50	2.4	6.0	16.2	
	Сладкое	89	кисель	200	2.65	142.0	0.4	0	30.60	
	Хлеб бел.									
	Хлеб чёр.	119	рис ш	60	4.59	118.8	3.96	0.72	23.76	
	десерт			банан	158	18.96	96.0	1.5	0.5	21.0
						81.95				