

Школа

ГКОУ УР "Школа № 79"

Отд./корп

День

20.10.2023г

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо   | Выход, г   | Цена   | Калорийность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|------------|-------------|---------|---|------------|--------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 302     | Каша овсяная молочная                         | 200        | 18,86  | 298, 62      | 8, 99  | 10, 11 | 44, 23   |
|            | гор.напиток | 685/ 04 | Чай с/с                                       | 200        | 3, 00  | 53, 23       | 0, 18  | 0, 04  | 13, 76   |
|            | хлеб        | 2       | Батон школьный                                | 50         | 2, 95  | 150, 45      | 4, 29  | 1, 91  | 29, 18   |
|            |             | 251     | Запеканка из творога с морковью               | 50         | 21, 94 | 100, 82      | 7, 77  | 4, 74  | 6, 74    |
|            |             | 152     | Сгущеное молоко                               | 10         | 4, 60  | 28, 75       | 0, 68  | 0, 75  | 5, 05    |
| Завтрак 2  | фрукты      |         |   |            |        |              |        |        |          |
|            |             |         |   |            |        |              |        |        |          |
|            |             |         |   |            |        |              |        |        |          |
| Обед       | закуска     |         | Масло сливочное                               | 5          | 4, 90  | 33, 03       | 0, 04  | 3, 63  | 0, 07    |
|            |             |         | Рассольник Домашний на окорочках, со сметаной | 250/ 12, 5 | 18, 72 | 103, 91      | 2, 14  | 3, 95  | 15, 54   |
|            | 1 блюдо     | 131     |   |            |        |              |        |        |          |
|            | 2 блюдо     | 155     | Гуляш куриный                                 | 50/ 50     | 53,28  | 119, 90      | 13, 24 | 5, 38  | 4, 78    |
|            | гарнир      | 97      | Макароны отварные                             | 150        | 16, 38 | 199, 76      | 5, 45  | 4, 23  | 35, 10   |
|            | сладкое     |         |   |            |        |              |        |        |          |
|            | хлеб бел.   | 2       | Батон школьный                                | 81, 02     | 4, 78  | 243, 79      | 6, 95  | 3, 09  | 47, 29   |
|            | хлеб черн.  |         |   |            |        |              |        |        |          |
|            |             | 686     | Чай с лимоном                                 | 200 /7     | 5, 16  | 55, 70       | 0, 24  | 0, 05  | 14, 07   |