

Школа ГБОУ ЛО «Школа-интернат «Красные Зори»»

День 01.12.2021

Утверждаю

 Директор  А. И. Смирнова

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	Горячее блюдо	189/2008	Каша рисовая жидкая молочная, м.сл	200/5	13,8	210.378	5,101	7,061	31.504
	Горячий напиток	433/2010	Какао с молоком	200	10	144.838	3.628	3.079	25.574
		215/2008	Омлет с сыром	115/5	13	272.756	14.617	22.698	2.059
	хлеб	к/к	Батон нарезной из муки высшего сорта обогащенный микронутриентами	55	4	141	4.302	1.62	31.8
		13/2010	Масло сливочное порциями	15	9,3	112.2	0.075	12.375	0,12
Завтрак 2		к/к	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	21,8	128.75	3.75	3.125	21.5
		к/к	Батон нарезной из муки высшего сорта обогащенный микронутриентами	55	4	141	4.302	1.62	31.8
	фрукты	10.12/Пр2010	яблоко	200	19	71.808	0.704	0.704	17.248
Обед	закуска	8.16/Пр.2010	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100/10	28,3	53.746	1.13	3.82	3.705
	Первое блюдо	87/2010	Щи по-уральски с мясом и сметаной	300/10/5	30	113.987	4.672	6.44	8.52
	Второе блюдо	233/Пр.2002	Картофель тушеный с мясом	245	51,7	311.833	18.874	12.993	31.656
	напиток	401/2010	Компот из изюма витаминизированный	200	6,5	112.318	0.385	0.036	28.036
	хлеб	к/к	Хлеб ржаной обогащенный	100	4,5	203	6.1	1.1	42.1
		к/к	Батон нарезной из муки высшего сорта обогащенный микронутриентами	100	7	235	7.17	2.7	53