

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

День 05.12.2021

Директор

Утверждаю

А. И. Смирнова

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	Горячее блюдо	4.5/Пр2010	Омлет натуральный, фарш. зел.горошком.	100	16,5	122,84	6,34	8,62	5
	Горячий напиток	433/2010	Какао с молоком	200	10	144,838	3,628	3,079	25,574
	хлеб	к/к	Батон нарезной из муки высшего сорта обогащенный микронутриентами	65	4,55	141	4.302	1.62	31.8
		510/ Пр.2002	Сыр (порциями)	30	16	109,49	6,92	8,72	
		13/2010	Масло сливочное порциями	15	9,3	112.2	0,075	12.375	0,12
Завтрак 2		к/к	Кисель из концентрата с сахаром.	200/10	6	158,57	0,13		39,52
		к/к	Батон нарезной из муки высшего сорта обогащенный микронутриентами	30	2,1	70.5	2.151	0.81	15.9
	фрукты	К/к	Апельсины	200	32	53,6	1,21	0,27	10,85
Обед	закуска	8.7/Пр.2010	Помидор свежий.	100	21,4	21,4	1,1	0.2	3,8
	Первое блюдо	93/2010	Суп любительский с рыбой.	300/60	34,8	238,94	17,4	4,25	33,05
	Второе блюдо	258/2008	Жаркое по -домашнему	250	52,4	390,9	29,7	20,33	23,71
	напиток	402/2008	Компот из сухофруктов, витаминизированный	200	6,5	115,28	0.072	0.036	28,48
	хлеб	к/к	Хлеб ржаной обогащенный	90	4,5	162.4	4.88	0.88	33.68
		к/к	Батон нарезной из муки высшего сорта обогащенный микронутриентами	55	4	141	4.302	1.62	31.8