Школа ГБОУ ФМЛ № 366 Отд./корп Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	150		283.63	14.40	18.87
	гор.напиток	431	Чай с лимоном	200/5		60.00	0.20	0.10
	хлеб	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25		68.00	2.00	1.16
	фрукты	338	Яблоко свежее	100		44.40	0.40	0.40
	сладкое	12.1	Зефир витаминизированный	35		101.60	0.63	0.10
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	40	Салат из квашеной капусты	60		49.80	0.96	3.06
	1 блюдо	67	Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/20		109.20	2.10	3.10
	2 блюдо	9.6	Жаркое по-домашнему со свининой	240		317.80	16.56	17.65
	гарнир							
	напиток	13.4	Компот из смеси сухофруктов	200		97.20	0.60	0.10
	хлеб бел.	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50		136.00	4.00	2.32
	хлеб черн.	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40		92.00	3.20	1.70
Полдник	булочное							
	напиток							
Ужин	гор.блюдо							
	гарнир							
	напиток							
	хлеб							
Ужин 2	кисломол.							
	булочное							
	напиток							
	фрукты							

3/14/2025
Углеводы
14.60
15.00
12.99
9.80
23.20
4.62
10.10
23.20
23.50
25.98
20.40