| Школа | МБОУ г.Глазова | Отд./корп | | Дата | 20.06.2024 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | сладкое | 268/2021 | Омлет натуральный | 70 | 31,02 | 126,630 | 6,300 | 10,570 | 1,590 |
| | гор.блюдо | 119/2008 | Каша молочная "Дружба" | 200/5 | 18,86 | 262,260 | 7,520 | 6,910 | 45,110 |
| | напиток | 459/2021 | Чай с лимоном | 200 | 4,32 | 39,870 | 0,070 | 0,010 | 10,200 |
| | хлеб бел. | 573/2021 | Хлеб пшеничный 1 сорта | 23 | 1,43 | 51,980 | 1,750 | 0,210 | 11,430 |
| | хлеб чер. | 575/2021 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,14 | 41,200 | 1,400 | 0,200 | 9,000 |
| | | | | | **56,77** | **521,940** | **17,040** | **17,900** | **77,330** |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | закуска | ТТК | Салат "Нюша" | 100 | 13,02 | 91,120 | 1,640 | 4,730 | 10,300 |
| | 1 блюдо | 60/ 2008 | Уха со взбитым яйцом | 200/25 | 25,74 | 112,810 | 7,520 | 4,350 | 10,770 |
| | 2 блюдо | 478/2004 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 87,45 | 398,710 | 15,270 | 25,390 | 34,030 |
| | гарнир | 494/2021 | Компот из изюма и кураги + С | 200 | 8,73 | 89,830 | 0,700 | 0,030 | 22,140 |
| | напиток | 573/2021 | Хлеб пшеничный 1 сорта | 30 | 1,86 | 67,800 | 2,280 | 0,270 | 14,910 |
| | хлеб бел. | 575/2021 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,43 | 51,500 | 1,750 | 0,250 | 11,250 |
| | хлеб чер. | | | | **138,23** | **811,770** | **29,160** | **35,020** | **103,400** |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |