

Школа МБОУ Кизнерская СОШ №1 Отд./корп День 10.06.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			каша манная	200	14.97	202.64	6.66	6.94	30.56
			чай с сахаром	200	1.74	111.88	0.88	0.34	29.92
			батон с маслом	30/30	36.43	119.80	2.62	6.72	13.19
			хлеб пшен	30	2.67	73.52	2.40	0.51	14.56
			яйцо	40	6.85	62.8	5.08	4.36	0.28
Обед	закуска		салат капуста с огурцами	100	9.65	44.11	1.48	2.49	4.39
	1 блюдо		суп крестьянский с крупой	250	16.05	75.06	5.56	1.07	10.58
	2 блюдо		голень запеченная	160	35.02	305.74	31.23	14.16	1.78
	гарнир		картофельное пюре	180	23.22	184.59	5.49	2.70	36.99
	хлеб бел.		хлеб пшен	30	2.67	73.52	2.40	0.51	14.56
	соус								
	напиток		напиток из шиповника	200	5.28	70.00	1.76	1.40	17.50
	хлеб дар.		хлеб дарн	30	1.68	61.80	2.04	0.33	12.43
Полдник	фрукты								
	напиток		сок	200	16.00	90.00			20.00
	выпечка								
	сладкое		сырок	250	21.01	142.20	4.05	8.10	13.50

193.24

