

Школа

МБОУ " Комсомольская СОШ№2" р.п.Комсомольский

Отд./корп

День

19.05.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 210 | Омлет натуральный | 150 | 54.00 | 226.65 | 14.32 | 17.03 | 3.94 |
| | гор.напиток | | Кофейный напиток | 200 | | 113.40 | 2.66 | 2.70 | 19.58 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | | 88.40 | 3.04 | 0.36 | 18.48 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 67 | Салат картофельный с морковью | 60 | 59.00 | 67.36 | 2.23 | 2.90 | 8.01 |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | | 124.00 | 3.40 | 7.90 | 9.80 |
| | 2 блюдо | | Цыпленок запеченный | 90 | | 284.20 | 20.85 | 22.42 | 0.38 |
| | гарнир | 202 | Рожки отварные | 150 | | 222.48 | 6.41 | 3.65 | 40.94 |
| | гор.напиток | 348 | Компот из сухофруктов | 180 | | 88.74 | 0.70 | 0.05 | 21.10 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 30 | | 66.30 | 2.28 | 0.27 | 13.86 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | | 64.00 | 2.20 | 0.40 | 13.00 |
| | | | Кислота аскорбиновая | 35 | | | | | |