

Г.А. ГЛАДКО.А

Школа

Нижнегнатовская СШ

Отд./корп

День

08.11.2020



| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 643    | Филе кур тушеное в соусе    | 110      | 54,61 | 184          | 20    | 8    | 8        |
|            | напиток    | 868    | Компот из смеси сухофруктов | 200      | 5,62  | 80           | 0     | 0    | 20       |
|            | хлеб       |        | Хлеб пшеничный вс           | 50       | 5,00  | 95           | 4     | 1    | 18       |
|            | закуска    | ТТК56  | Салат овощной свежесть      | 100      | 19,88 | 115          | 2     | 10   | 4        |
|            | гарнир     | 694    | Пюре картофельное           | 180      | 16,10 | 168          | 4     | 6    | 24       |
| Завтрак 2  | фрукт      |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            |            |        |                             |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска    |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо    |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо    |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | гарнир     |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | сладкое    |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.  |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн. |        |                             |          |       |              |       |      |          |