

Г.А. ГЛАДКО

Школа

Нижнегумовская СШ

ОТД./корп

День



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	618	Тефтели из мяса кур с соусом	100	67,90	289	24	17	30
	напиток	944	Чай с сахаром и лимоном	200	29,00	57	1	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный вс	50	5,00	95	4	1	18
	закуска	79	Салат из белокочанной капусты	100	4,81	90	2	5	9
	гарнир	688	Макароны отварные	180	11,69	193	6	30	46
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
Суп	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Завтрак 3									

январь	ЛК 98	Смет. сметаной	Сметана	200	18,98	112	3	70	4
тор.блюдо	634	Хлеб варено-фасован	Хлеб	180	12,10	118	1	6	20
хлеб		Хлеб пшеничный вс	Хлеб	20	2,00	62	1	1	19
напиток		808	Каша из смеси скороварки	500	2,25	80	0	0	50
Завтрак	тор.блюдо	281	Лукан	120	15,28	324	12	38	2
Прием пищи	Блюдо	ис.бел.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Школа	Нижнегумовская СШ	ОТД./корп							