CN=Шалимова Ольга Вячеславовна,

Школа: ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день4/неделя1) | Отд./корп: | День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	омлет натуральный с маслом сливоч	110		212	10	8	29
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		106	3	1	8
	хлеб	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	закуска	пр	яблоко	100		47	0	5	10
		2	бутерброт с повидлом	60		110	2	6	6
					итого91,52				
Обед	закуска	49	салат Витаминный	60		93	2	4	13
	1 блюдо	103	суп картофельный с вермешелью и зеленью	201		145	2	5	14
	2 блюдо	270	котлеты Московские	100		194	9	11	21
	гарнир	302/171	каша гречневая рассыпчатая	150		211	9	6	33
	сладкое	АКТ	компот из свежеморожен ягод	200		32	2	0	8
	хлеб бел.	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	ржаной	30		67	2	1	13
				итого	128,14				
							45	47	185