

Школа		МБОУ СОШ № 111 О/Л 11-17 лет			Отд./корп		ДРУЖБА		День		30.06.2023г
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		14	Масло сливочное	1/10	7,46	66,10	0,08	7,26	0,14		
		71	Огурец свежий	1/100	7,12	16,00	0,83	0,00	3,33		
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	1/212/5	48,50	312,00	23,20	23,30	19,98		
	гор.напиток	457	Чай сахаром	1/200/10	1,31	38,00	0,20	0,10	9,30		
	фрукты	338	Яблоко свежее	1/200	17,85	88,70	0,80	0,67	19,70		
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,88	94,60	3,20	0,41	19,37		
					84,12	475,38	22,14	19,81	67,03		
Обед	закуска	71	Помидор свежий	1/100	8,06	26,00	1,20	0,20	4,67		
	1 блюдо	82	Борщ с капустой картофелем со сметаной	1/250/5	9,79	102,50	1,82	4,91	12,74		
	2 блюдо	260	Гуляш	1/100/100	112,98	312,50	25,76	20,38	4,95		
	гарнир	203	Макаронны отварные	1/180/5	8,01	225,50	5,70	6,07	32,00		
	сладкое	436	Компот сухофруктов	1/200	4,43	84,00	0,60	0,10	20,10		
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1,99	69,60	2,64	48,00	13,36		
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	1/40	1,88	94,60	3,20	0,41	19,37		
					147,14	914,70	40,95	32,55	107,19		

