

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корп

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71/ТТК 55/ТТК	Огурцы свежие порционно	30	13,8	12	0,2	0	1,4
	гор.блюдо	291	Плов из куриного филе	150	53,1	273	12,53	9	26,85
	хлеб	ТТК 1	Хлеб пшеничный	30	2,9	82,2	3,2	1,4	13,1
	напиток	349/345	Компот из сухофруктов	200	9,4	82,7	0,34	0,14	19,8
			Итого:		79,20				
Обед	закуска								
	1 Блюдо	82	Борщ со свежей капустой и сметаной	200	17,5	108	2,46	3,92	12,16
	2 Блюдо	268/294	Котлета из куриного филе	80	40,5	241,5	11,1	14,65	16,65
	гарнир	203	Макароны отварные	150	21,9	179,4	5,36	4,83	28,6
	хлеб	ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,8	122,8	4,5	1,6	21,3
	напиток	348	Компот из свежих яблок	200	13	82,7	0,34	0,14	19,8
			Итого:		97,70				