

Школа

Кириковская средняя школа возрастная категория с 7-11 лет

Отд./корп

1Д

День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 37 | Омлет натуральный | 160 | 13,01 | 199 | 14 | 14 | 8 |
| | гор.напиток | 26 | Икра кабачковая | 20 | 10,06 | 16 | 0 | 1 | 2 |
| | хлеб | 31 | Чай с лимоном | 200 | 10,09 | 30 | 0 | 0 | 7 |
| | | 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 17,52 | 195 | 5 | 10 | 20 |
| | | 79 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 8,01 | 38 | 1 | 0 | 8 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 18 | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 15,04 | 72 | 1 | 5 | 6 |
| | 1 блюдо | 34 | Щи из свежей капусты с картофелем со сетаной, с мясом птицы | 216 | 16,03 | 102 | 7 | 6 | 4 |
| | 2 блюдо | 35 | Гуляш | 100 | 20,01 | 164 | 9 | 13 | 3 |
| | гарнир | 65 | Каша рассыпчатая | 185 | 10,02 | 305 | 11 | 8 | 48 |
| | сладкое | 9 | Компот из сухофруктов | 200 | 8,62 | 78 | 1 | 0 | 18 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 72 | 3 | 0 | 14 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб пшен | 40 | 3,00 | 94 | 3 | 0 | 20 |
| | | | | | | | | | |

Директор школы



Ивченко О.В

✓