

Информационный журнал школы № 1



Школа		МКОУ "Перекопская СШ" 6-11 лет		Отд./корп		20.06.2022			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная вязкая овсяная с маслом	200		210	7	6	33
	гор.напиток	378	Чай с молоком	200		87	2	1	17
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		92	3	0	20
		338	Фрукты свежие (яблоко)	150		68	1	1	14
Завтрак 2	фрукты								
		Итого:		590		457	13	8	84
Обед	закуска		Морковь отварная	60		20	1	0	4
	1 блюдо	103	Суп с макаронными изделиями	200		90	2	4	12
	2 блюдо	488	Птица, тушеная в соусе с овощами	150		136	8	9	14
	гарнир								
	хлеб ржаной		Хлеб ржаной	40		79	3	0	17
	хлеб пшенич		Хлеб пшеничный	50		115	4	0	24
	гор.напиток	360	Кисель из повидла	200		110	0	0	28
	Итого:			700		550	18	13	99