

Информация о диетическом питании



Школа		МКОУ "Перекопская СОШ № 12-18 лет"		Отд./корп		17.06.2022			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная вязкая манная с маслом	250		232	7	4	42
	гор.напиток	392	Чай сахаром	200		43	0	0	11
	хлеб		Хлеб пшеничный	50		115	4	0	24
		337	Яйцо вареное вкрутую	1		69	6	5	0
Завтрак 2	фрукты								
	итого:					459	17	9	77
Обед	закуска		Свекла отварная	100		41	2	0	9
	1 блюдо	87	Щи из свежей капусты с картофелем	250		83	2	4	10
	2 блюдо	247	Рыба, тушеная с овощами	100		100	11	5	3
	гарнир	513	Рис припущенный с томатом	180		255	5	5	47
	итого:						119	4	1
	хлеб ржаной		Хлеб ржаной	60		138	5	0	29
	хлеб пшенич		Хлеб пшеничный	60		84	0	0	20
	гор.напиток	639	Компот из сухофруктов	200		820	29	15	143
	итого:			950					