

Школа МБОУ " СОШ -детский сад №17 " Отд./корп Ш.о. День 20.11.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|---------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | 2 блюдо | 210 | Омлет натуральный | 116 | 23,56 | 236 | 10 | 9 | 12 |
| | закуска | 45 | Салат из белокачанной капусты | 80 | 8,6 | 49 | 1 | 3 | 8 |
| | кисломол. | 15 | Сыр (порциями) | 15 | 14,8 | 51 | 3 | 4 | 0 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 37 | 2,8 | 78 | 3 | 0 | 13 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 20 | 2 | 39 | 1 | 0 | 9 |
| | напиток | 378 | Чай с молоком | 215 | 11,5 | 86 | 2 | 1 | 17 |
| | фрукты | 338 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 100 | 8,2 | 47 | 0 | 0 | 14 |

Школа 17 * Завтрак 1-4 кл

71,46