



Мушкетерский МБОУ «СОШ №1» ул. Пушкина 54

Отд./контр

а

День

08.11.2022

Принем пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	№68	Шашлык из мяса говядины	200 гр	40-80	395,3	11,3	26,6	4,2
	гор. блюдо	№69	Суп из картофеля с грибами	60 гр	23-52	28,5	1,3	2,2	3,8
	хлеб	№70	Хлеб пшеничный	30 гр	15-19	51,8	2,3	0,2	0,8
	гор. напиток	№71	Чай с сахаром	15 гр	4-69	34,8	0,1	0	0,3
Завтрак 2	фрукты		шишары	200 гр	87-26	523,5			
Обед	ИТОГО:								
	закуска	№72	Суп куриный с овощами (первый)	400 гр	23-39	11,3	2,8	0,3	1,4
	1 блюдо	№73	Мясное рагу с картофелем	250 гр	9-48	43,3	1,3	0,3	4,6
	2 блюдо	№74	Салат из овощей с заправкой	120 гр	24-94	26,3	1,3	0,3	4,6
	гарнир	№75	Картофель отварной	180 гр	25-05	29,5	1,3	0,3	1,5
	сладкое	№76	Пудинг из творога	200 гр	8-29	110,5	1,3	0,3	20,5
	хлеб бел.	№77	Хлеб пшеничный	60 гр	16-00	10,5	0,3	0,3	2,5
хлеб черн.	№78	Хлеб ржаной	45 гр	11-09	9,4	0,3	0,3	1,8	
ИТОГО:			шишары		154,54	939,5			