

Самое чистое



Школа

МБОУ «СОШ № 19 им. М.И. Миткина»

Отд./корп а

День

Темперев

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
I СТУПЕНЬ	гор. блюдо	309	Мясное запеч. в духовке	100	54-03	112Н	18,8	5,2	9,1
	гор. блюдо	319	Мясная котлетка	200	39-10	110Н	5,4	8,8	11,6
	хлеб	513	Молоко кефирное	30	3-36	40,3	2,3	0,2	10,3
Завтрак	гор. напиток	165	Вареная сыворотка	200	11-52	105Н	3	3,4	20,8
	фрукты	22	Фрукты свежие	100	25-00	111,6	0,4	0,4	9,8
II СТУПЕНЬ	ИТОГО:				108,21				
	закуска					522,8	29,9	11,3	62,1
	1-блюдо	130	Суп с мясом, св-ч	200	14-65	68,1	9,4		10,1
	2 блюдо	309	Компота овощная	200	58-65	100,6	10,6		10,3
	гарнир	319	Молоко кефирное	160	3-36	100,6	11,9	0,6	35,15
	сладкое	513	Молоко кефирное	60	3-36	111,3	3,8	0,4	20,16
	хлеб бел.	519	Молоко кефирное	35	3-36	111,3	2,1	0,5	20,16
	хлеб черн.	501	Хлеб ржанобовый	200	13-24	86,6	2,1	0,2	20,2
	ИТОГО:					683,1	28,8	16,6	104,4
						12106	1206,9	58,4	33,8