

Школа

МКОУ "Чонтаульская СОШ № 1"

Отд./корп

День

02.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
комплексный обед									
	гор.блюдо	170	Суп картофельный с перловой крупой	250	10,48	150	2,52	4,65	19,12
	гор.блюдо		Гречка отварная с маслом	150	14,28	188,6	4,53	9,82	22,25
	гарнир	45	Гуляш из говядины	50	31,34	101,5	11,9	9,76	2,87
	хлеб		Хлеб	60	3,00	85,63	5,76	0,7	35,48
	гор.напиток		Чай с сахаром	200/15	2,70	28	0,2		14
	фрукт	945	Яблоко	130	15,60	112,8	0,48	0,48	11,76

Школа

МКОУ "Чонтаульская СОШ № 1"

Отд./корп

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
комплексный обед	гор.блюдо		Суп картофельный с перловой крупой	250	10,48	150	2,52	4,65	19,12
	гор.блюдо	265	Каша пшеничная с маслом	150	11,81	188,6	4,53	9,82	22,25
	гарнир		Гуляш из говядины	50	31,34	101,5	11,9	9,76	2,87
	салат		Салат из свежей капусты, моркови и зеленого горошка	100	8,41	198,63	8,29	6,8	24,73
	хлеб		Хлеб	60	3,00	85,63	5,76	0,7	35,48
	гор.напиток	380	Чай с сахаром	200/15	2,70	28	0,2		14

Школа

МКОУ "Чонтаульская СОШ № 1"

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	265	Суп вермишелевый из говядины	250	19,12	83,8	2,15	2,27	13,71
	салат		Салат из свежей капусты, моркови и зеленого горошка	100	8,41	198,63	8,29	6,8	24,73
	гор.блюдо		Плов с фасолью	175	12,71	380,68	9,59	22,94	39,33
	гор.напиток		Чай с сахаром	200/15	2,70	28	0,2		14
	хлеб	868	Хлеб	60	3,00	85,63	5,76	0,7	35,48
	фрукт		Яблоко	130	15,60	112,8	0,48	0,48	11,76

