



Школа МБОУ СОШ №2 им. П.И. Артакуба ст. Старошербиновская Отд./корп 7 День 19.02.2024

Примеры пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	бутерброд	7	Бутерброд парочкой с сыром	50	16,30	157	6	8	15
	гор. блюдо	181	Каша молочная из манной крупы	210	17,04	251	6	11	32
	салатик	382	Каша с яблоком	200	7,08	119	4	4	18
	фрукты	138	Яблоко свежее	120	4,80	56	0	0	12
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный	20	1,75	47	2	0	10
Обед	закуска	пром	Икра кабачковая	60	6,04	58	1	4	4
	1 блюдо	88	Щи со свежей капустой с картофелем	200	4,30	72	1	4	8
	2 блюдо	260	Гуляш	100	51,40	221	15	17	6
	гарнир	303	Каша пшеничная	150	3,80	152	4	4	9
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный	40	2,80	94	3	0	19
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	20	1,70	46	1	0	10
	салатик	пром	Сок фруктовый	200	16,00	85	1	0	20
	сладкое	пром	Кондитерская конфета Джем	34	10,20	183	2	10	20



