

Школа МОУ "Матаканская ООШ" Отд./корп День 03.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	304	рис отварной	150	15.0	210.11	24532	15462	36.57
	гарнир	290	курица тушеная	50	16.0	63.25	24320	19480	21186
	сладкое								
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40	3.0	93.52	42430	0.4	19.32
	хлеб черн.								
		859	компот из плодов свежих	200	11.0	97.6	0.16	0.16	23.88
			всего за день		45,00	464.48	15.65	18933	81.35