

Школа МБОУ СОШ № 45

Отд./корп

День 11.10.21

| Прием пищи | Раздел   | № рец. | Блюдо                      | Выход, г                                 | Цена     | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|----------|--------|----------------------------|--|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | закуска  | 16     | Рулет "Суздальский"        | .040                                     | 16-13    | 102          | 1.12  | 0.8   | 3.8      |
|            | 2 блюдо  | 333    | Макароны с сыром           | .150                                     | 17-69    | 277          | 8.31  | 13.17 | 30.92    |
|            | напитки  | 692    | Кофейный напиток с молоком | .180                                     | 6-25     | 107          | 2.11  | 1.62  | 21.22    |
|            | фрукты   |        | Яблоко свежее              | .190                                     | 17-91    | 85           | 0.76  | 0     | 18.62    |
|            | прочие   |        | Хлеб пшеничный             | .020                                     | 2-02     | 48           | 1.52  | 0.16  | 9.72     |
|            |          |        | 132                        | Рассольник Ленинград.с мясом туш.и смет. | .200/5/5 | 13-18        | 273   | 9.1   | 11.51    |
| Обед       | 1_блюдо  |        |                            |  |          |              |       |       |          |
|            | 2 блюдо  | 437    | Гуляш из цыпленка          | .40/30                                   | 24-93    | 161          | 14.45 | 4.88  | 10       |
|            | 2 гарнир | 302    | Каша гречневая             | .110                                     | 7-44     | 185          | 6.42  | 4.85  | 29.05    |
|            | напитки  |        | Сок фруктовый "Карамыш"    | .200                                     | 12-70    | 110          | 1     | 0     | 25.4     |
|            | прочие   |        | Хлеб ржаной                | .032.5                                   | 1-75     | 65           | 2.14  | 0.36  | 13.32    |

Директор Школы (Бережова И.И.)