

Школа

МБОУ "Сюрногуртская СОШ"

Отд./корп

7-11 лет

День

22.01.2025

Прием пищи Обед	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсянная "Геркулес"	165	4,94	7,65	21,2	169	129	12	
		гор.напиток	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	149	10	
		хлеб	Пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		5	
		фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47		44,54	
		<i>итого</i>			505	13,64	13,59	78,8	485		71,54
	Обед	закуска	салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,3	51	13	8	
		1 блюдо	рассольник ленинградский	210	2,7	5,6	16,38	129	132	13	
		2 блюдо	гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	437	36	
		гарнир	каша вязкая пшеничная	150	3,99	4,24	24,53	153	510	8	
		напиток	компот из свежих яблок	180	0,18		32,22	128	631	8	
		хлеб бел.		20	1,7	0,32	7,4	40		2,5	
		хлеб черн.		20	1,54	0,28	7,48	39		2,5	
		<i>итого</i>			740	23,79	18,58	97,51	649		78
Итого за день:				1245	37,43	32,17	176,31	1134		149,54	