



Школа

МБОУ СОШ с.Кунгуртуг

Отд./корп

День

27.12.2022

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Суп рисовый	225	13	107.60	2.5	2.4	18.78
	гор.напиток		сок натуральный	200	11.67	92	1	0.2	20.2
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	0.88	79.6	2.16	0.52	16.4
			Салат овощной	60	24.42	39	1	3	2
			беляш	100	12.82	125.848	4.197	0.856	25.295
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		салат овощной	60	24	39	1	3	2
	1 блюдо		беляш	100	12.15	125.848	4.197	0.856	25.295
	2 блюдо		гуляш	90		257.45	14.614	15.907	13.803
	гарнир		гречка	180	16.90	230.165	8.104	5.737	36.609
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	0.88	79.6	2.16	0.52	16.4
	хлеб черн.								
	гор.напиток		сок натуральный	200	11.67	92	1.0	0.2	20.2



Школа

МБОУ СОШ с.Кунгуртуг

Отд./корп

День

29.12.2022

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Беляш рыбный	100	20.05	125.848	4.197	0.856	25.295
	гор.напиток		молоко	200	15.00	85.51	3.88	3.1	10.198
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	0.88	79.6	2.16	0.52	16.4
			творог со сметаной	180	10.33	51.96	0.216	0.036	25.295
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		беляш	100	20.05	125.848	4.197	0.856	25.295
	2 блюдо		творог со сметаной	180	10.33	51.96	0.216	0.036	12.608
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	0.88	79.6	2.16	0.52	16.4
	хлеб черн.								
	гор.напиток		молоко	200	15.00	85.51	3.88	3.1	10.198