

Школа

МКОУ «СОШ №10 им. С. К. Магометова с. Красый Курган»

Отд./корп

День 9

четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
Завтрак 2									
Обед	закуска		Салат из моркови	60		49	0.4	0.1	5.1
	1 блюдо		Суп картофельный с макаронными изделиями	10-250		111.2	2.1	6.5	11.1
	2 блюдо		Тефтели из говядины	140		160.3	9.4	2	6.3
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		160.5	3.2	6.1	23.3
	сладкое		Компот из сухофруктов	200		124.2	0.3	0	30.8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20		47	1.5	0.1	9.9
	хлеб черн.		Хлеб пшено-ржаной	30		52.2	2	0.4	10
			Соус томатный	30		21.5	0.4	1.2	2.2

