

Школа

МБОУ "Успенская СОШ № 6 имени ГСС В.Н. Прохорова"

Отд./корп

День

16.11.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 14,80 | 250 | 5 | 6 | 18 |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | ГИ | Пшеничный | 60 | 2,14 | 80 | 2 | 1 | 15 |
| | Напиток | ГИ | Сок | 200 | 13,62 | 140 | 1 | 0 | 24 |
| | | ПФ | Домашняя котлета(тефтели) | 150 | 27,96 | 228 | 7 | 8 | 10 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 87 | Щи со свежей капустой и отварной курицей | 250 | 28,22 | 138 | 5 | 6 | 22 |
| | 2 блюдо | 260 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 41,06 | 124 | 7 | 10 | 3 |
| | гарнир | 303 | Каша вязкая перловая | 150 | 12,36 | 287 | 10 | 11 | 19 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | ГИ | Пшеничный | 40 | 1,42 | 97 | 2 | 1 | 15 |
| | хлеб черн. | ГИ | Ржаной | 40 | 1,44 | 80 | 2 | 1 | 19 |
| | Напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,29 | 50 | 0 | 0 | 9 |
| | | | | | | | | | |

Директор *М.И.П.* *попорова В.О.*