Школа МБОУ "СОШ №31" г.Чебоксары Отд./корп

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийност
Завтрак	гор.блюдо	302*	каша мол. пшенная с маслом	200/5	15.98	288
	гор.напито	685*	чай с сахаром	200	2.58	57
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1.29	48
		741*	ватрушка с повидлом	75	9.73	235
Обед	закуска	20*	салат из свежих помидоров и огурцов	93	16,22.	101
	1 блюдо	139*	суп картофельный с горохом	250/20	20.53	176
	2 блюдо	ТТК	гуляш из птицы	50/50	33.45	100.6
	гарнир	508*	каша гречневая рассыпчатая	150	7.67	271
	сладкое		напиток лимонный	200	5.71	100
	хлеб бел.					
	хлеб черн.		хлеб ржаной	60	2.84	126

День	6/5/2023

Белки	Жиры	Углеводы
12.9	12.5	31.6
0.2	0.05	15.01
1.52	0.17	9.72
4.62	2.38	28.08
0.84	9.4	3.23
10.65	6.7	20.06
12.3	3.4	5.2
8.76	6.62	43.08
0.2	0.04	25.73
2.82	0.6	0.6