

МЕНЮ
на 19.10.2022 г. в МБОУ СШ № 6 г. Котово

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	282/332/2017м	Оладьи из печени с соусом, сметанным с луком	100/20	190,25	10,25	11,32	6,94
		310/2017м	Картофель отварной	180	134,64	3,6	0,72	28,44
		52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	100	92,8	0,8	6,01	8,26
	гор.напиток	378/2017м	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9
	хлеб	701/2017м	Хлеб пшеничный	40	106,40	3,08	0,96	21,36
Обед	закуска	71\2017м	Помидор свежий	100	22	1,1	0,16	3,8
	1 блюдо	88\2017 м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	110,75	2,3	6,3	10,3
	2 блюдо	203\2017м	Макароны отварные с маслом	180	246,6	6,87	7,3	38,35
	гарнир	271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	100/20	198,00	13,51	8,91	9,74
	хлеб бел.	701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	72,6	2,43	0,3	14,64
	хлеб черн.	702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	87,6	2,53	0,45	17,4
	напиток	349\2017м	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0	31,4