

Школа

МБОУ "Лашманская СОШ им.М.З.Шакирова"

Отд./корп

День

18.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша гречневая рассыпчатая, гуляш из отварной говядины	250		435	14,16	17,08	50,02
	гор.напиток		чай с сахаром	200		40	0,07	0,02	10,01
	хлеб		хлеб ржаной	50		99	3,3	0,6	19,8
	хлеб								
	сыр		сыр порционно	10	74,77	34,33	2,63	2,66	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
				510	74,77	608	20	20	80