

Школа

МБОУ "Лашманская СОШ им.М.З.Шакирова"

Отд./корп

День

20.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	228		324,3	12,93	12,41	43,12
	гор.напиток		чай с сахаром, с лимоном	200		41,32	0,11	0,02	10,15
	хлеб		хлеб ржаной	30		59,4	1,98	0,36	11,88
	хлеб								
	салат		салат из свежей капусты с морковью	80	74,77	48,32	1,05	2,6	5,17
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
				538	74,77	473	16	15	70