

Школа

МБОУ "Лашманская СОШ им.М.З.Шакирова"

Отд./корп

День

21.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		плов из говядины с рисовой крупой	200		408,42	15,95	19,55	39,75
	гор.напиток		чай с сахаром	200		40	0,07	0,02	10,01
	хлеб		хлеб пшеничный	25		58,75	1,9	0,2	12,3
	хлеб		хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	7,92
	фрукты		яблоки	100	77,76	47	0,4	0,4	9,8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
				545	77,76	594	20	20	80