Утверждаю И.Н.Шайдуллин

Школа МБОУ "ЛИЦЕЙ №4 г. АЗНАКАЕВО" Отд./корп День 30.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	фрукты		*яблоки*	*100*		*47,00*	*0,40*	*0,40*	*9,80*
	горячее		*Плов из говядины с рисовой крупой*	*50/150*		*408,42*	*15,95*	*19,55*	*39,75*
	напиток		*Чай с сахаром*	*190/10*		*40,00*	*0,07*	*0,02*	*10,01*
	хлеб		*Хлеб пшеничный*	*25*		*58,75*	*1,90*	*0,20*	*12,30*
	хлеб		*Хлеб ржаной*	*20*		*39,60*	*1,32*	*0,24*	*7,92*
завтрак	фрукты		*яблоки*	*100*		*47,00*	*0,40*	*0,40*	*9,80*
	горячее		*Плов из говядины с рисовой крупой*	*50/200*		*509,80*	*18,97*	*23,12*	*51,79*
	напиток		*Чай с сахаром*	*190/10*		*40,00*	*0,07*	*0,02*	*10,01*
	хлеб		*Хлеб пшеничный*	*20*		*47,00*	*1,52*	*0,16*	*9,84*
	хлеб		*Хлеб ржаной*	*30*		*59,40*	*1,98*	*0,36*	*11,88*
обед	1блюдо		*Щи из свежей капусты*	250/5		102,85	2,70	5,90	8,08
	напиток		*Компот из сухофруктов*	*200*		*166,0*	*0,83*	*0,11*	*40,02*
	хлеб		*Хлеб ржаной*	*30*		*59,40*	*1,98*	*0,36*	*11,88*