|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ: Донская ООШ | | | Отд./корп |  |  | День | 10.11.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 442 | Омлет запеченный с сыром | 150 | 229,800 | 9,930 | 13,317 | 17,477 |
|  | гор.напиток | 300 | Чай с сахаром | 180 | 43,902 |  |  | 10,981 |
|  | хлеб |  | хлеб йодированный | 30 | 78,360 | 2,280 | 0,840 | 15,420 |
|  |  | 229 | зеленый горошек | 20 | 8,000 | 0,620 | 0,040 | 1,300 |
|  |  |  | Булочка алтайская | 40 | 124,363 | 3,598 | 2,539 | 21,814 |
|  | фрукты |  | Груши | 100 | 47,000 | 0,400 | 0,300 | 10,300 |
|  |  |  |  | 520 |  |  |  |  |