



Школа	ГКОУ школа № 8 г. Лабинска			12 лет и старше				День	30.04.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	гуляш из говядины	120	85,92	309,6	24	23,4	3,96
	гор.напиток	388	напиток из плодов шиповника	200	5,84	62	0,3	0	15,2
	хлеб черн.	12/1	хлеб ржаной	40	3,9	80,83	2,24	0,45	18,16
	хлеб бел.	11/1	хлеб пшеничный	60	4,24	133,94	3,58	0,43	25,3
	закуска	131/1	зеленый горошек консервированный	100	18,58	111,5	5,67	4,17	12,83
	гор.блюдо	178	каша рисовая с морковью	180	13,62	220,79	3,48	6,48	32,64
итого за завтрак				700	132,10	918,66	39,27	34,93	108,09
Обед	закуска	55	салат из свеклы с огурцами солеными	100	11,5	37	1,17	1,67	4,33
	1 блюдо	113/1	суп-лапша домашняя	250	9,48	115,75	2,57	5,54	11,62
	2 блюдо	454	котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	60,07	213	14,2	11,4	13
	гарнир	139	капуста тушеная	180	25,31	169,2	4,5	8,28	19,26
	хлеб бел.	11/1	хлеб пшеничный	60	4,24	133,94	3,58	0,43	25,3
	хлеб черн.	12/1	хлеб ржаной	40	3,9	80,83	2,24	0,45	18,16
	напиток	349	компот из смеси сухофруктов	200	3,84	131,49	0,66	0,09	32,01
	фрукты	338	фрукты свежие (яблоко кубанское)	150	22,5	115,2	1,8	1,8	25,2
итого за обед				1080	140,84	996,41	30,72	29,66	148,88