

Школа

ГКОУ РО "Азовская школа №7"

Отд./корп

День

20.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	15	салат из свеклы с чесноком	60	4,11	63	1	4	5
	1 блюдо	129	рассольник со сметаной и говядиной(25)	200	45,53	217	4	13	15
	2 блюдо		рыба (навага) запеченая	120	41,68	73	16	1	
	гарнир	4	каша пшеничная	150	6,51	229	2	5	38
	сладкое		сок фруктовый консервир.	200	16,05	102	1		0
	хлеб бел.	134	Хлеб пшеничный	50	3,71	119		2	24
	хлеб черн.	142	Хлеб ржаной	40	2,80	79		1	16
			ИТОГО		120,39				