

Школа МБОУ СОШ № 2 г. Покров Отд./корп День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша гречневая рассыпчатая	150		221.86	4.39	7.48	35.81
	яйцо	209	Яйцо отварное	50		76.00	6.50	5.20	0.40
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	40		96.34	2.23	7.40	15.66
	напиток		Йогурт	150		52.00	3.20	2.40	4.50
				<i>Итого завтрак:</i>	390	0.00	446.20	16.32	22.48
Обед	1 блюдо	150	Суп рыбный	200		152.94	6.72	3.62	18.22
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему с мясом	175		413.68	12.30	28.19	16.59
	закуска	36	Огурец соленый// огурец свежий	60		8.19	0.50	0.06	1.07
	напиток	342	Компот из свежих фруктов	200		47.90	0.11	0.11	11.63
	хлеб	19	Хлеб ржаной	30		116.55	3.74	0.68	21.65
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	40		135.00	3.80	0.45	24.75
				<i>Итого обед:</i>	705	0	874.26	27.17	33.11
			ИТОГО ДЕНЬ 4:	1095	0	1320	43	56	150

ДАТА: 11.01.2024 г.