

Школа **МБОУ СОШ 2 Покров** Отд./корп День **6**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|-----------------------|------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | Каша пшенная | 200 | 22.00 | 170.27 | 8.50 | 3.62 | 27.05 |
| | хлеб | 1, 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 20.00 | 152.00 | 4.72 | 10.42 | 18.39 |
| | гор.напиток | 378 | Чай с молоком | 200 | 10.00 | 82.07 | 1.61 | 3.00 | 11.25 |
| | фрукты | 338 | Фрукт свежий | 100 | 24.09 | 71.50 | 1.00 | 0.40 | 15.40 |
| | | | | <i>Итого завтрак:</i> | <i>550</i> | <i>76.09</i> | <i>475.84</i> | <i>15.83</i> | <i>17.44</i> |
| Обед | закуска | 47 | Салат из квашеной капусты // Огурец свежий | 60 | 8.00 | 48.67 | 0.64 | 2.06 | 6.48 |
| | 1 блюдо | 99 | Суп из овощей с мясом говядины | 200 | 17.82 | 85.00 | 1.08 | 5.50 | 7.00 |
| | гарнир | 309 | Макароны отварные | 150 | 15.00 | 177.25 | 2.97 | 4.85 | 34.82 |
| | 2 блюдо | 260 | Гуляш из мяса | 90 | 42.03 | 198.00 | 14.20 | 13.57 | 10.80 |
| | напиток | 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 12.00 | 47.90 | 0.11 | 0.11 | 11.63 |
| | хлеб черн. | 19 | Хлеб ржаной | 30 | 5.00 | 116.55 | 3.74 | 0.68 | 21.65 |
| | хлеб бел. | 18 | Хлеб пшеничный | 40 | 7.00 | 135.00 | 3.80 | 0.45 | 24.75 |
| | | | | <i>Итого обед:</i> | <i>770</i> | <i>106.85</i> | <i>808.366</i> | <i>26.5221</i> | <i>27.2069</i> |
| | | | ИТОГО ДЕНЬ 6: | 1320 | 183 | 1284 | 42 | 45 | 189 |

ДАТА: 29.01.2024 г.