

Школа **МБОУ СОШ 2 Покров** Отд./корп День **4**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|----------------------|------------------------------------|-------------|------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 171 | Каша гречневая с молоком | 200 | 24.00 | 202.70 | 6.00 | 3.16 | 24.80 |
| | | 209 | Яйцо отварное | 50 | 16.09 | 76.00 | 6.50 | 5.20 | 0.40 |
| | хлеб | 1 | Бутерброд с маслом | 50 | 15.00 | 149.60 | 2.60 | 8.30 | 16.40 |
| | напиток | | Йогурт | 200 | 21.00 | 108.00 | 4.50 | 3.00 | 21.80 |
| | | | <i>Итого завтрак:</i> | | 500 | 76.09 | 536.30 | 19.60 | 19.66 |
| Обед | закуска | 36 | Огурец соленый // Огурец свежий | 60 | 8.00 | 8.19 | 0.50 | 0.06 | 1.07 |
| | | 1 блюдо | 150 | Суп рыбный | 200 | 22.00 | 152.94 | 6.72 | 3.62 |
| | 2 блюдо | 259 | Жаркое по-домашнему с мясом | 200 | 52.86 | 373.00 | 12.00 | 19.00 | 23.06 |
| | 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> | | 730 | 106.86 | 833.577 | 26.871 | 23.9188 |
| | | ИТОГО ДЕНЬ 4: | | 1230 | 183 | 1370 | 46 | 44 | 164 |

ДАТА: 07.03.2024 г.