

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

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г              | Цена       | Калорийность  | Белки         | Жиры          | Углеводы      |
|------------|------------|--------|---------------------------------------|-----------------------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 174    | Каша рисовая молочная                 | 200                   | 36.00      | 186.73        | 5.96          | 6.85          | 20.45         |
|            |            |        | Кондитерское изделие                  | 50                    | 13.84      | 189.00        | 4.20          | 4.00          | 26.60         |
|            | хлеб       | 18     | Хлеб пшеничный                        | 50                    | 8.00       | 117.00        | 3.95          | 0.50          | 24.20         |
|            | напиток    | 379    | Кофейный напиток с молоком            | 200                   | 18.25      | 84.85         | 1.74          | 4.02          | 11.46         |
|            |            |        |                                       | <i>Итого завтрак:</i> | <b>500</b> | <b>76.09</b>  | <b>577.58</b> | <b>15.85</b>  | <b>15.37</b>  |
| Обед       | 1 блюдо    | 88     | Щи из свежей капусты с мясом говядины | 200                   | 27.00      | 142.00        | 3.60          | 4.20          | 6.20          |
|            | гарнир     | 302    | Каша гречневая рассыпчатая            | 150                   | 16.00      | 200.86        | 3.39          | 3.48          | 35.81         |
|            | 2 блюдо    | 260    | Мясо тушеное с луком                  | 90                    | 45.85      | 168.00        | 13.23         | 19.40         | 2.56          |
|            | напиток    | 349    | Компот из сухофруктов                 | 200                   | 6.00       | 41.91         | 0.00          | 0.00          | 11.23         |
|            | 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>    | <b>710</b> | <b>106.85</b> | <b>804.32</b> | <b>27.755</b> | <b>28.205</b> |
|            |            |        | <b>ИТОГО ДЕНЬ 2:</b>                  | <b>1210</b>           | <b>183</b> | <b>1382</b>   | <b>44</b>     | <b>44</b>     | <b>185</b>    |

ДАТА: 19.03.2024 г.