

Школа **МБОУ СОШ 2 Покров** Отд./корп День **3**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|--|-------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| Завтрак | закуска | 59 | Салат из моркови | 100 | 6.06 | 39.90 | 1.06 | 0.17 | 8.52 |
| | гор.блюдо | 223 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 155 | 40.03 | 338.00 | 10.40 | 15.48 | 39.20 |
| | хлеб | 3 | Бутерброд с сыром | 45 | 15.00 | 117.40 | 4.58 | 4.17 | 13.85 |
| | напиток | | Сок фруктовый | 200 | 15.00 | 92.00 | 0.50 | 0.2 | 20.10 |
| | | | <i>Итого завтрак:</i> | 500 | 76.09 | 587.30 | 16.54 | 19.82 | 81.67 |
| Обед | 1 блюдо | 111 | Суп вермишелевый с курицей | 200 | 25.86 | 171.04 | 7.19 | 5.70 | 21.54 |
| | гарнир | 128 | Картофельное пюре | 150 | 21.00 | 181.50 | 3.23 | 9.60 | 18.90 |
| | 2 блюдо | 234 | Котлета рыбная | 90 | 36.00 | 127.00 | 7.60 | 7.20 | 10.57 |
| | напиток | 352 | Компот из яблок свежих | 200 | 12.00 | 74.96 | 0.12 | 0.11 | 17.89 |
| | 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> | 710 | 106.86 | 806.043 | 25.6725 | 23.733 | 115.289 |
| | | | ИТОГО ДЕНЬ 3: | 1210 | 183 | 1393 | 42 | 44 | 197 |

ДАТА: 20.03.2024 г.