

Школа

МБОУ СОШ №2 г.Покров

Отд./корп.

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша пшеничная	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>	550	76,09	475,84	15,83	17,44
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>	770	106,85	808,366	26,5221	27,2069
			ИТОГО ДЕНЬ 6:	1320	183	1284	42	45	189

ДАТА: 01.04.2024 г.