

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 пшенная | 200 | 22,00 | 170,27 | 8,50 | 3,62 | 27,05 |
| | | 1, 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 20,00 | 152,00 | 4,72 | 10,42 | 18,39 |
| | напиток | 378 | Чай с молоком | 200 | 10,00 | 82,07 | 1,61 | 3,00 | 11,25 |
| | фрукты | 338 | Фрукт свежий | 200 | 24,09 | 71,50 | 1,00 | 0,40 | 15,40 |
| | | | <i>Итого завтрак:</i> | 650 | 76,09 | 475,84 | 15,83 | 17,44 | 72,09 |
| Обед | закуска | 47 | Салат из квашеной капусты // Огурец свежий | 60 | 8,00 | 48,67 | 0,64 | 2,06 | 6,48 |
| | | 1 блюдо | 99 | Суп овощной с мясом | 200 | 17,82 | 85,00 | 1,08 | 5,50 |
| | гарнир | 309 | Макароны отварные | 150 | 15,00 | 177,25 | 2,97 | 4,85 | 34,82 |
| | 2 блюдо | 261 | Печень тушеная в соусе | 100 | 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 | 40 | 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 | 98,85 | 759,698 | 25,8845 | 25,1481 |
| | | | ИТОГО ДЕНЬ 6: | 1380 | 175 | 1236 | 42 | 43 | 183 |

ДАТА: 22.04.2024 г.