

Школа МБОУ СОШ №2 г.Покров

Отд./корп

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром	200	28,00	334,00	13,50	7,93	34,11	
		1	Бутерброд с маслом	40	18,00	96,34	2,23	7,40	15,66	
	напиток	376	Чай с сахаром	200	6,00	28,13	0,00	0,00	7,04	
	фрукты	338	Яблоко/мандарин	200	24,09	107,30	1,50	0,60	23,10	
				<i>Итого завтрак:</i>	640	76,09	565,77	17,23	15,93	79,91
Обед	закуска	22	Горошек зеленый консервир. // Помидор свежий	60	7,00	24,70	1,43	0,20	4,53	
		1 блюдо	96	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200	22,85	167,81	1,80	3,20	11,00
	2 блюдо	311	Гуляш из куриной грудки	90	44,00	150,30	12,28	16,90	8,68	
	гарнир	304	Рис отварной	150	15,00	178,00	3,00	3,30	34,80	
	напиток	344	Компот из свежих фруктов	200	6,00	36,14	0,90	0,08	7,05	
	хлеб черн.	19	Хлеб ржаной	40	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65	
	хлеб бел.	18	Хлеб пшеничный	30	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75	
				<i>Итого обед:</i>	770	106,85	808,5	26,945	24,7977	112,4551
				ИТОГО ДЕНЬ 1:	1410	183	1374	44	41	192

ДАТА: 27.04.2024 г.