

Школа

МБОУ СОШ №2 г.Покров

Отд./корп

День

7

| Прием пищи | Раздел     | № рец.               | Блюдо                          | Выход, г    | Цена       | Калорийность  | Белки         | Жиры          | Углеводы      |
|------------|------------|----------------------|--------------------------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 171                  | Каша гречневая с молоком       | 200         | 25,00      | 202,70        | 6,00          | 3,16          | 24,80         |
|            |            | 209                  | Яйцо отварное                  | 50          | 13,10      | 76,00         | 6,50          | 5,20          | 0,40          |
|            |            |                      | Йогурт                         | 125         | 16,74      | 55,20         | 2,80          | 3,00          | 14,20         |
|            | хлеб       | 18                   | Хлеб пшеничный                 | 30          | 3,00       | 135,00        | 3,80          | 0,45          | 20,75         |
|            | напиок     | 379                  | Кофейный напиток с молоком     | 200         | 18,25      | 84,85         | 1,74          | 4,02          | 11,46         |
|            |            |                      | <i>Итого завтрак:</i>          |             | <b>605</b> | <b>76,09</b>  | <b>553,75</b> | <b>20,84</b>  | <b>15,83</b>  |
| Обед       | закуска    |                      |                                |             |            |               |               |               |               |
|            | 1 блюдо    | 88                   | Щи из свежей капусты с курицей | 200         | 27,00      | 142,00        | 3,60          | 2,00          | 6,20          |
|            | 2 блюдо    | 271                  | Котлета домашняя с соусом      | 100         | 40,85      | 170,00        | 11,77         | 14,50         | 29,15         |
|            | гарнир     | 128                  | Картофельное пюре              | 150         | 21,00      | 181,50        | 3,23          | 9,60          | 18,90         |
|            | напиток    | 349                  | Компот из сухофруктов          | 200         | 6,00       | 41,91         | 0,00          | 0,00          | 11,23         |
|            | 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>             |             | <b>730</b> | <b>106,85</b> | <b>786,96</b> | <b>26,131</b> | <b>27,225</b> |
|            |            | <b>ИТОГО ДЕНЬ 7:</b> |                                | <b>1335</b> | <b>183</b> | <b>1341</b>   | <b>47</b>     | <b>43</b>     | <b>183</b>    |

ДАТА: 07.05.2024 г.