

Школа **МБОУ СОШ 2 Покров** Отд./корп День **9**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|---------------------------------|-------------|---------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 182 | Каша геркулесовая молочная | 210 | 28.00 | 325.00 | 9.50 | 12.83 | 44.25 |
| | гор.блюдо | 209 | Яйцо отварное | 50 | 18.00 | 76.00 | 6.50 | 5.20 | 0.40 |
| | хлеб | 18 | Хлеб пшеничный | 40 | 7.00 | 135.00 | 3.80 | 0.45 | 24.75 |
| | напиток | | Йогурт | 200 | 23.09 | 108.00 | 4.50 | 3.00 | 21.80 |
| | | | <i>Итого завтрак:</i> | <i>500</i> | <i>76.09</i> | <i>644.00</i> | <i>24.30</i> | <i>21.48</i> | <i>91.20</i> |
| Обед | закуска | 36 | Огурец соленый // Огурец свежий | 60 | 8.00 | 8.19 | 0.50 | 0.06 | 1.07 |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ со сметаной и мясом | 200 | 29.85 | 159.31 | 4.98 | 6.54 | 18.58 |
| | 2 блюдо | 289 | Рагу из овощей с курицей | 200 | 45.00 | 282.00 | 12.56 | 16.00 | 23.00 |
| | 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> | <i>740</i> | <i>106.85</i> | <i>748.946</i> | <i>25.6892</i> | <i>23.8406</i> | <i>100.6725</i> |
| | | | ИТОГО ДЕНЬ 9: | 1240 | 183 | 1393 | 50 | 45 | 192 |

ДАТА: 12.09.2024 г.