

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	
	гор.блюдо	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	
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	18,25	84,85	1,74	4,02	11,46	
			<i>Итого завтрак:</i>		605	76,09	553,75	20,84	15,83	71,61
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с мясом	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>		730	106,85	786,96	26,131	27,225	111,878
			ИТОГО ДЕНЬ 7:		1335	183	1341	47	43	183

ДАТА: 22.10.2024 г.