

Школа

МБОУ СОШ №2 г.Покров

Отд./корп

День

3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	59	Салат из моркови	100	6,06	39,90	1,06	0,17	8,52
	гор.блюдо	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	40,03	338,00	10,40	15,48	39,20
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	45	15,00	117,40	4,58	4,17	13,85
	напиток		Сок фруктовый	200	15,00	92,00	0,50	0,2	20,10
				<i>Итого завтрак:</i>	545	76,09	587,30	16,54	19,82
Обед	1 блюдо	111	Суп вермишелевый с курицей	200	25,85	171,04	7,19	5,70	21,54
	2 блюдо	234	Котлета рыбная	100	36,00	127,00	7,60	7,20	10,57
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	21,00	181,50	3,23	9,60	18,90
	напиток	352	Компот из яблок свежих	200	12,00	74,96	0,12	0,11	17,89
	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	806,043	25,6725	23,733
			ИТОГО ДЕНЬ 3:	1275	183	1393	42	44	197

ДАТА: 20.11.2024 г.