

Школа **МБОУ СОШ № 2 г. Покров** Отд./корп День **6**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|-----------------------|------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | Каша пшенная | 200 | 22,00 | 170,27 | 8,50 | 3,62 | 27,05 |
| | хлеб | 1, 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 20,00 | 152,00 | 4,72 | 10,42 | 18,39 |
| | гор.напиток | 378 | Чай с молоком | 200 | 10,00 | 82,07 | 1,61 | 3,00 | 11,25 |
| | фрукты | 338 | Яблоко/апельсин | 200 | 24,09 | 71,50 | 1,00 | 0,40 | 15,40 |
| | | | | <i>Итого завтрак:</i> | <i>650</i> | <i>76,09</i> | <i>475,84</i> | <i>15,83</i> | <i>17,44</i> |
| Обед | закуска | 47 | Салат из квашеной капусты // Огурец свежий | 60 | 8,00 | 48,67 | 0,64 | 2,06 | 6,48 |
| | 1 блюдо | 99 | Суп из овощной с мясом | 200 | 17,82 | 85,00 | 1,08 | 5,50 | 7,00 |
| | гарнир | 309 | Макароны отварные | 150 | 15,00 | 177,25 | 2,97 | 4,85 | 34,82 |
| | 2 блюдо | 261 | Печень тушеная в соусе | 100 | 42,03 | 198,00 | 14,20 | 13,57 | 10,80 |
| | 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>790</i> | <i>106,85</i> | <i>808,366</i> | <i>26,5221</i> | <i>27,2069</i> |
| | | | ИТОГО ДЕНЬ 6: | 1440 | 183 | 1284 | 42 | 45 | 189 |

ДАТА: 25.11.2024 г.