

Школа

МБОУ СОШ №2 г.Покров

Отд./корп

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет	200	37,66	296,00	15,20	9,60	16,50
			Йогурт	125	30,00	55,20	2,80	3,00	14,20
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	50	32,00	149,60	2,60	8,30	16,40
	напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	22,00	84,85	1,74	4,02	11,46
				<i>Итого завтрак:</i>	<i>575</i>	<i>121,66</i>	<i>585,65</i>	<i>22,34</i>	<i>24,92</i>
Обед	закуска	36	Огурец соленый // Огурец свежий	60	14,00	8,19	0,50	0,06	1,07
	1 блюдо	150	Суп рыбный	200	38,01	152,94	6,72	3,62	18,22
	2 блюдо	289	Рагу овощное с сердцем	200	83,00	373,00	12,00	19,00	23,06
	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>159,01</i>	<i>833,577</i>	<i>26,871</i>	<i>23,9188</i>
			<b>ИТОГО ДЕНЬ 4:</b>	<b>1315</b>	<b>281</b>	<b>1419</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>159</b>

ДАТА: 09.01.2025 г.