

Школа

МБОУ СОШ № 2 г. Покров

Отд./корп

День

10

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                       | Выход, г              | Цена        | Калорийность  | Белки         | Жиры          | Углеводы      |                |
|------------|------------|--------|-----------------------------|-----------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 175    | Каша "Дружба" молочная      | 210                   | 52,66       | 250,00        | 7,95          | 9,20          | 20,48         |                |
|            | напиток    |        | Сок фруктовый               | 200                   | 25,00       | 92,00         | 0,50          | 0,20          | 20,10         |                |
|            | закуска    | 2      | Бутерброд с маслом и джемом | 50                    | 37,00       | 161,00        | 7,42          | 8,50          | 29,15         |                |
|            | хлеб       | 18     | Хлеб пшеничный              | 40                    | 7,00        | 81,00         | 2,28          | 0,27          | 14,85         |                |
|            |            |        |                             | <i>Итого завтрак:</i> | <b>500</b>  | <b>121,66</b> | <b>584,00</b> | <b>18,15</b>  | <b>18,17</b>  | <b>84,58</b>   |
| Обед       | закуска    | 73     | Икра кабачковая             | 60                    | 13,01       | 54,48         | 0,96          | 3,78          | 4,44          |                |
|            | 1 блюдо    | 102    | Суп гороховый с мясом       | 200                   | 32,00       | 175,00        | 2,10          | 3,56          | 14,50         |                |
|            | 2 блюдо    | 234    | Рыбная котлета              | 100                   | 62,00       | 111,00        | 6,52          | 5,38          | 9,03          |                |
|            | гарнир     | 128    | Картофельное пюре           | 150                   | 32,00       | 181,50        | 3,23          | 9,60          | 18,90         |                |
|            | напиток    | 349    | Компот из сухофруктов       | 200                   | 8,00        | 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>    | <b>790</b>  | <b>159,01</b> | <b>815,44</b> | <b>20,345</b> | <b>23,445</b> | <b>104,497</b> |
|            |            |        |                             | <b>ИТОГО ДЕНЬ 10:</b> | <b>1290</b> | <b>281</b>    | <b>1399</b>   | <b>38</b>     | <b>42</b>     | <b>189</b>     |

ДАТА:14.03.2025 г.