

Школа

МБОУ СОШ №2 г.Покров

Отд./корп

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром	200	44,66	334,00	13,50	7,93	34,11
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	40	32,00	96,34	2,23	7,40	15,66
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	7,00	28,13	0,00	0,00	7,04
	фрукты	338	Яблоко/апельсин	200	38,00	107,30	1,50	0,60	23,10
				<i>Итого завтрак:</i>	640	121,66	565,77	17,23	15,93
Обед	закуска	22	Горошек зеленый консервир. // Помидор свежий	60	15,01	24,70	1,43	0,20	4,53
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	35,00	167,81	1,80	3,20	11,00
	2 блюдо	311	Гуляш из куриной грудки	90	66,00	150,30	12,28	16,90	8,68
	гарнир	304	Рис отварной	150	21,00	178,00	3,00	3,30	34,80
	напиток	344	Компот из свежих фруктов	200	10,00	36,14	0,90	0,08	7,05
	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>	780	159,01	808,5	26,945	24,7977
			ИТОГО ДЕНЬ 1:	1420	281	1374	44	41	192

ДАТА: 20.01.2025 г.