

Школа

МБОУ СОШ № 2 г. Покров

Отд./корп

День

9

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                              | Выход, г              | Цена       | Калорийность  | Белки          | Жиры           | Углеводы       |
|------------|------------|--------|------------------------------------|-----------------------|------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 182    | Каша геркулесовая молочная         | 210                   | 39,66      | 325,00        | 9,50           | 12,83          | 44,25          |
|            | гор.блюдо  | 209    | Яйцо отварное                      | 50                    | 19,00      | 76,00         | 6,50           | 5,20           | 0,40           |
|            | хлеб       | 18     | Хлеб пшеничный                     | 40                    | 25,00      | 135,00        | 3,80           | 0,45           | 24,75          |
|            | напиток    |        | Йогурт                             | 200                   | 38,00      | 108,00        | 4,50           | 3,00           | 21,80          |
|            |            |        |                                    | <i>Итого завтрак:</i> | <i>500</i> | <i>121,66</i> | <i>644,00</i>  | <i>24,30</i>   | <i>21,48</i>   |
| Обед       | закуска    | 36     | Огурец соленый //<br>Огурец свежий | 60                    | 13,00      | 8,19          | 0,50           | 0,06           | 1,07           |
|            | 1 блюдо    | 82     | Борщ со сметаной и мясом           | 200                   | 41,01      | 159,31        | 4,98           | 6,54           | 18,58          |
|            | 2 блюдо    | 289    | Рагу из овощей с курицей           | 200                   | 81,00      | 282,00        | 12,56          | 16,00          | 23,00          |
|            | 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>748,946</i> | <i>25,6892</i> | <i>23,8406</i> |
|            |            |        | <b>ИТОГО ДЕНЬ 9:</b>               | <b>1240</b>           | <b>281</b> | <b>1393</b>   | <b>50</b>      | <b>45</b>      | <b>192</b>     |

ДАТА: 27.02.2025 г.