

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	28,00	334,00	13,50	7,93	34,11
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	40	18,00	96,34	2,23	7,40	15,66
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	6,00	28,13	0,00	0,00	7,04
	фрукты	338	Яблоко/мандарин	200	24,09	107,30	1,50	0,60	23,10
				<i>Итого завтрак:</i>	640	76,09	565,77	17,23	15,93
Обед	закуска	22	Горошек зеленый консервир. // Помидор свежий	60	7,00	24,70	1,43	0,20	4,53
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	22,85	167,81	1,80	3,20	11,00
	2 блюдо	311	Гуляш из куриной грудки	90	44,00	150,30	12,28	16,90	8,68
	гарнир	304	Рис отварной	150	15,00	178,00	3,00	3,30	34,80
	напиток	344	Компот из свежих фруктов	200	6,00	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	106,85	808,5	26,945	24,7977
Полдник	закуска	424	Булочка сладкая	100	32	302	7,28	12	43
	напиток		Сок фруктовый	200	21,06	92	0,5	0,2	20,1
	гор.блюдо	209	Яйцо отварное	50	22,7	76	6,5	5,2	0,4
			ИТОГО ДЕНЬ 1:	1820	259	1844	58	58	256

23.12.2024 г.