

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	280,00	7,70	7,50	44,12
	гор.блюдо	209	Яйцо отварное	50	19,00	76,00	6,50	5,20	0,40
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	45	25,00	117,40	4,58	4,17	13,85
	напиток		Йогурт	200	38,00	108,00	4,50	3,00	21,80
			<i>Итого завтрак:</i>	<i>505</i>	<i>121,66</i>	<i>581,40</i>	<i>23,28</i>	<i>19,87</i>	<i>80,17</i>
Обед	закуска	36	Огурец соленый // 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	210	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	19	Хлеб ржаной	40	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
			<i>Итого обед:</i>	<i>750</i>	<i>159,01</i>	<i>748,946</i>	<i>25,6892</i>	<i>23,8406</i>	<i>100,6725</i>
			ИТОГО ДЕНЬ 9:	1255	281	1330	49	44	181

30.01.2025 г.