Школа день

|  |
| --- |
| 2022.03.01. |

|  |
| --- |
| МКОУ «Ханатинская СОШ» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | раздел | № рец | блюдо | Выход,г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | гор. блюдо | 311 | каша манная молочная | 200 | 13-20 | 244.92 | 6.53 | 7.03 | 38,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 684 | чай сладкий | 200 | 5-00 | 48.68 | 0.2 |  | 12.04 |
| хлеб | 3 | бутерброд с маслом и сыром | 35 | 8-62 | 33,1 | 2,32 | 3,32 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Десерт | фрукты и сладости: |  | печение | 0,07 | 9-80 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 39-60 | 748,40 | 23,75 | 21,33 | 92,12 |
| Обед | гор. блюда: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 -е блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 -е блюдо | 451  516 | котлеты  макароны отварные | 75  150 | 14-25  14-04 | 176,79  211,095 | 10, 68  5,52 | 11,72  5,295 | 5,74  35,325 |
| гор.напиток | 640 | кисель | 200 | 5-20 | 116,19. | 1.36 | 0 | 29.02 |
| салат | 20 | салат из помидоров и огурцов | 100 | 19-00 | 70.02 | 0.84 | 5.06 | 5.32 |
| хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Десерт | фрукты и сладости: |  | йогурт | 100 | 18-00 | 47 | 0,4 | 0.4 | 9.8 |
|  |  | ИТОГО: |  | 77-45 | 678,85 | 21,46 | 23,27 | 95,30 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 117,05 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |