Школа день

|  |
| --- |
| 2022.03.04. |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | раздел | № рец | блюдо | Выход,г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | гор. блюдо | 337 | яйцо отварное | 40 | 10-00 | 63 | 51 | 4,6 | 0,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 693 | какао с молоком | 200 | 5-15 | 36 | 2,0 | 0,2 | 5,8 |
| хлеб | 6 | бутерброд с сыром | 35 | 7-30 | 33,1 | 2,32 | 3,32 | 19,9 |
|  | 780 | булочки | 70 | 18 |  |  |  |  |
| Десерт | фрукты и сладости: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 40-45 | 132,10 | 9,42 | 8,12 | 6,10 |
| Обед | гор. блюда: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 -е блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 -е блюдо | 451  509 | котлеты  гречка отварные | 75  100 | 14-25  11-60 | 176,79  203,8 | 10, 68  8,73 | 11,72  5,43 | 5,74  45,0 |
| гор.напиток | 684 | чай сладкий | 200 | 5-00 | 48,68. | 0.2 |  | 12.04 |
| салат | 20 | салат из помидоров и огурцов | 100 | 19-00 | 70,02 | 0.84 | 5,06 | 5.32 |
| хлеб | 6 | хлеб | 40 | 1-16 | 104,8 | 3.06 | 1.2 | 19.9 |
| Десерт | фрукты и сладости: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 66-16 | 509,25 | 16.80 | 22.48 | 57,60 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 106.61 |  |  |  |  |