Школа день

|  |
| --- |
| 2022.03.11. |

|  |
| --- |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Десерт  | фрукты и сладости: | 780 | булочки | 70 | 18-00 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 40-45 | 132,10 | 9,42 | 8,12 | 6,10 |
| Обед  | гор. блюда: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 -е блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 -е блюдо | 492 | плов из окорочков | 150 | 22-50 | 165 | 7,6 | 6.5 | 18.1 |
| гор.напиток | 693 | 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: |  | сок | 100 | 20-00 | 45 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 67-80 | 422,5 | 11,62 | 12,76 | 66,56 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 108-25 |  |  |  |  |