Школа день

|  |
| --- |
| 2022.02.16. |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | раздел | № рец | блюдо | Выход,г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | гор. блюдо | 311 | каша вермишелевая молочная | 250 | 14-40 | 141 | 7,0 | 7,9 | 24,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 693 | какао с молоком | 200 | 5-15 | 36 | 2,0 | 0,2 | 5,8 |
| 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: |  | 35-17 | 210.1 | 11.32 | 11.42 | 30.5 |
| Обед  | гор. блюда: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 -е блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 -е блюдо | 492 | плов из курицы | 150 | 22-50 | 165 | 7, 6 | 6,5 | 18,1 |
| гор.напиток | 20 | салат из помидоров и огурцов | 100 | 19-00 | 70.02 | 0.84 | 5.06 | 5.32 |
| салат | 684 | чай сладкий | 200 | 5-00 | 48.68 | 0.2 |  | 12.04 |
| хлеб |  |  | 40 | 1-16 | 104.8 | 3,06 | 1.2 | 19.9 |
| Десерт | фрукты и сладости: |  | йогурт | 100 | 18-00 | 47 | 0,4 | 0.4 | 9.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 65-70 | 948.50 | 13.12 | 13.96 | 71.36 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 101-87 |  |  |  |  |