Школа день

|  |
| --- |
| 2022.03.16. |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | раздел | № рец | блюдо | Выход,г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | гор. блюдо | 733 | оладьи со сгущенкой | 160 | 30-40 | 272 | 7,4 | 9.2 | 38.9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 693 | чай сладкий | 200 | 5-00 | 48,68. | 0.2 |  | 12.04 |
| хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Десерт | фрукты и сладости: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 35-55 | 320,68 | 7,52 | 9,2 | 50,93 |
| 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 | 693 | чай сладкий | 200 | 5-00 | 48,68. | 0.2 |  | 12.04 |
| салат | 20 | салат из помидоров и огурцов | 150 | 22,50 | 48.68 | 0,12 |  | 12.04 |
| хлеб | 6 | хлеб | 40 | 1-16 | 104,8 | 3.06 | 1.2 | 19.9 |
| Десерт | фрукты и сладости: |  | сок | 100 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 67-70 | 388,50 | 11,62 | 12,76 | 55.36 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 103,25 |  |  |  |  |