Школа день

|  |
| --- |
| 2022.02.18. |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | раздел | № рец | блюдо | Выход,г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | гор. блюдо | 733 | оладьи | 150 | 30-40 | 272 | 7,4 | 9,2 | 38,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток |  | чай калмыцкий | 200 | 4-00 |  |  |  |  |
| хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Десерт | фрукты и сладости: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 35-00 | 272 | 7,4 | 9,2 | 38,9 |
| 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 | 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 | 45 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 67-80 | 363.48 | 10.78 | 7,7 | 50.04 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 102,80 |  |  |  |  |