Школа день

|  |
| --- |
| 2022.02.21. |

|  |
| --- |
| 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 | чай сладкий | 200 | 5-00 | 48,68. | 0.2 |  | 12.04 |
| хлеб | 6 | хлеб | 40 | 1-16 | 104,8 | 3.06 | 1.2 | 19.9 |
|  | 3 | сыр | 15 | 6-60 | 33,1 | 2,32 | 3.32 | 0 |
| Десерт | фрукты и сладости: |  | печенье | 60 | 9-60 |  |  |  |  |
|  |  | масло сливочное | 10 | 3-00 | 69 | 0.3 | 10 | 0.3 |
|  |  | ИТОГО: |  | 36-25 | 501,75 | 13,82 | 23,87 | 70,33 |
| Обед | гор. блюда: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 -е блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 -е блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 693 | какао с молоком | 200 | 5-15 | 36 | 2,0 | 0,2 | 5,8 |
| салат |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 6 | хлеб | 40 | 1-16 | 104,8 | 3.06 | 1.2 | 19.9 |
| Десерт | фрукты и сладости: |  | йогурт | 100 | 20-00 | 560 | 1,5 | 1.2 | 16.10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 63-55 | 866.8 | 18.56 | 7.9 | 54.81 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 99-75 |  |  |  |  |