Школа день

|  |
| --- |
| 2022.02.22. |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | раздел | № рец | блюдо | Выход,г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | гор. блюдо | 311 | каша манная молочная | 200 | 13-20 | 244.92 | 6.53 | 7.03 | 38,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 693 | чай сладкий | 200 | 5-00 | 48,68. | 0.2 |  | 12.04 |
| хлеб | 3 | бутерброд с маслом и сыром | 35 | 10-40 | 350 | 15,2 | 22,1 | 21,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Десерт | фрукты и сладости: |  | печение | 0,07 | 9-80 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 38-40 | 643,6 | 20,85 | 26,13 | 72,22 |
| Обед | гор. блюда: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 -е блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 -е блюдо | 451  516 | котлеты  макароны отварные | 75  150 | 14-25  14-04 | 176,79  211,095 | 10, 68  5,52 | 11,72  5,295 | 5,74  35,325 |
| гор.напиток | 684 | 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: |  | яблоки свежие | 150 | 12 | 47 | 0,4 | 0.4 | 9.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 70-45 | 611,54 | 20.22 | 23,21 | 78.32 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 108.85 |  |  |  |  |