Школа день

|  |
| --- |
| 2022.03.22. |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | раздел | № рец | блюдо | Выход,г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | гор. блюдо | 311 | каша рисовая молочная | 250 | 10-89 | 246.17 | 1.94 | 8.21 | 35,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 693 | чай сладкий | 200 | 5-00 | 48,68. | 0.2 |  | 12.04 |
| хлеб | 3 | бутерброд с маслом и сыром | 35 | 8-62 | 33,1 | 2,32 | 3,32 | 0 |
|  | 6 | хлеб | 40 | 1-16 | 104,8 | 3.06 | 1.2 | 19.9 |
| Десерт | фрукты и сладости: |  | печенье | 60 | 9-60 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 37-09 | 740,65 | 20,4 | 32,65 | 91,43 |
| Обед | гор. блюда: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 -е блюдо | 137 | суп с фрикадельками | 250/25 | 34-80 | 90.59 | 2 | 2.4 | 14.8 |
| 2 -е блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 693 | чай сладкий | 200 | 5-00 | 48,68. | 0.2 |  | 12.04 |
| салат |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 6 | хлеб | 40 | 1-16 | 104,8 | 3.06 | 1.2 | 19.9 |
| Десерт | фрукты и сладости: |  | яблоко  чоко - пай | 100  40 | 8-00  12-00 | 47 | 0,4 | 0.4 | 9.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 51 | 291,07 | 9.66 | 5,14 | 59.55 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 98-09 |  |  |  |  |