Школа день

|  |
| --- |
| 2022.02.25. |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | раздел | № рец | блюдо | Выход,г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | гор. блюдо |  | оладьи со сгущенкой | 160 | 30-10 | 272 | 7,4 | 9,2 | 38.9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 693 | чай сладкий | 200 | 5-00 | 48,68. | 0.2 |  | 12.04 |
| хлеб | 6 | хлеб пшеничный | 40 | 1-16 | 104,8 | 3,00 | 1,2 | 19,9 |
|  | 780 | булочки | 70 | 19 | 133 | 9.7 | 3 | 7.6 |
| Десерт | фрукты и сладости: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 35-16 | 349,48 | 17,98 | 8,8 | 39,88 |
| 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: |  | яблоки свежие | 150 | 12 | 47 | 0,4 | 0.4 | 9.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 66-70 | 388,50 | 11.62 | 12.76 | 55.36 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 96.25 |  |  |  |  |