Школа день

|  |
| --- |
| 2022.02.29. |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | раздел | № рец | блюдо | Выход,г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | гор. блюдо | 311 | суп вермишелевый молочный | 250 | 14-40 | 141 | 7,0 | 7,9 | 24,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 640 | кисель | 200 | 5-20 | 116,19. | 1.36 | 0 | 29.02 |
| хлеб | 6 | бутерброд с сыром | 35 | 7-30 | 33,1 | 2,32 | 3,32 | 19,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Десерт | фрукты и сладости: |  | печение | 0,07 | 9-80 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 35-30 | 290,29 | 10,68 | 11,22 | 53,72 |
| Обед | гор. блюда: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 -е блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 -е блюдо | 451  509 | тефтели  гречка с подливом | 75  100 | 20-80  11-60 | 176,75  263.8 | 10,68  8.73 | 11,72  5.48 | 5,74  45.0 |
| 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: |  | йогурт | 100 | 18-00 | 47 | 0,4 | 0.4 | 9.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 75-60 | 1224,05 | 25.01 | 25.69 | 106,96 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 110-90 |  |  |  |  |