Школа день

|  |
| --- |
| 2022.01.11. |

|  |
| --- |
| 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 | 7,94 | 8,21 | 35,13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 693 | какао с молоком | 200 | 5-15 | 36 | 2,0 | 0,2 | 5,8 |
| хлеб | 3 | бутерброд с маслом и сыром | 35 | 8-62 | 33,1 | 2,32 | 3,32 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Десерт | фрукты и сладости: |  | печение | 0,07 | 9-80 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: | 485,07 | 34-46 | 315,27 | 12,26 | 11,73 | 40,93 |
| 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 |
| салат | 20 | салат из помидоров и огурцов | 100 | 19-00 | 70.02 | 0.84 | 5.06 | 5.32 |
| горячий напиток | 684 | чай сладкий | 200 | 5-00 | 48,68. | 0.2 |  | 12.04 |
| Десерт | хлеб: |  |  | 40 | 1-16 | 104.8 | 3,06 | 1.2 | 19.9 |
| фрукты и сладости |  | яблоки свежие | 150 | 12 | 47 | 0,4 | 0.4 | 9.8 |
|  |  | ИТОГО: |  | 65-45 | 611,34 | 20,7 | 24,81 | 94,08 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 99-91 |  |  |  |  |