Школа день

|  |
| --- |
| 2022.01.12. |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | раздел | № рец | блюдо | Выход,г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | гор. блюдо | 311 | каша вермишелевая молочная | 250 | 14-40 | 141 | 7,0 | 7,9 | 24,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 684 | чай сладкий | 200 | 5-15 | 48,68 | 0,2 |  | 12,04 |
| хлеб | 6 | бутерброд с сыром | 35 | 7-30 | 33,1 | 2,32 | 3,32 | 19,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Десерт  | фрукты и сладости: |  | печенье | 60 | 8-40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: | 491 | 35-10 | 222,78 | 9,52 |  | 39,70 |
| Обед  | гор. блюда: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 -е блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 -е блюдо | 492 | плов из курицы | 150 | 22-50 | 165 | 7, 6 | 6,5 | 18,1 |
| 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 |  | йогурт | 100 | 18-00 | 47 | 0,4 | 0.4 | 9.8 |
|  |  | ИТОГО: |  | 65-70 | 388,5 | 1,62 | 12,76 | 55,036 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 100-83 |  |  |  |  |