Школа день

|  |
| --- |
| 2022.01.13. |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | раздел | № рец | блюдо | Выход,г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | гор. блюдо | 337 | яйцо отварное | 40 | 10-00 | 63 | 51 | 4,6 | 0,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 693 | чай сладкий | 200 | 5-00 | 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: |  | яблоки свежие | 150 | 12 | 47 | 0,4 | 0.4 | 9.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: | 425,0 | 35-95 | 191,78 | 7,94 | 8,32 | 22,14 |
| Обед  | гор. блюда: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 -е блюдо | 110 | борщ  | 250 | 35-40 | 106 | 2 | 5,3 | 13,11 |
| 2 -е блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| салат |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  | апельсины | 200 | 23 | 36 | 0,2 | 0.9 | 8.1 |
|  |  | ИТОГО: |  | 64-60 | 295,48 | 5,38 | 7,40 | 53,15 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 100-00 |  |  |  |  |