Школа день

|  |
| --- |
| 2022.01.14. |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | раздел | № рец | блюдо | Выход,г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | гор. блюдо | 733 | оладьи | 150 | 30-40 | 272 | 7,4 | 9,2 | 38,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 693 | какао с молоком | 200 | 5-15 | 36 | 2,0 | 0,2 | 5,8 |
| хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Десерт  | фрукты и сладости: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 35-55 | 308 | 9.4 | 9,4 | 44,7 |
| Обед  | гор. блюда: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 -е блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 -е блюдо | 451509 | котлеты гречка отварные | 75100 | 14-2511-60 | 176,79203,8 | 10, 688,73 | 11,725,43 | 5,7445,0 |
| салат | 20 | салат из помидоров и огурцов | 100 | 19-00 | 70.02 | 0.84 | 5.06 | 5.32 |
| гор.напиток |  | чай калмыцкий | 200 | 4-00 |  |  |  |  |
| хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Десерт | фрукты и сладости: |  | печение | 0,07 | 9-80 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 64-40 | 510,57 | 20,25 | 22,15 | 56.06 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 99-95 |  |  |  |  |