Школа день

|  |
| --- |
| 2022.02.14. |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | раздел | № рец | блюдо | Выход,г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | гор. блюдо | 311 | каша манная молочная | 200 | 13-20 | 244.92 | 6.53 | 7.03 | 38,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 684 | чай сладкий | 200 | 5-00 | 48,68. | 0.2 |  | 12.04 |
| хлеб | 3 | бутерброд с маслом и сыром | 35 | 10-40 | 350 | 15,2 | 22,1 | 21,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Десерт | фрукты и сладости: |  | печение | 0,07 | 7-00 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 35-60 | 643,60 | 21,85 | 29.13 | 72.22 |
| Обед | гор. блюда: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 -е блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 -е блюдо | 451  509 | котлеты  гречка отварные | 75  100 | 14-25  11-60 | 176,79  203,8 | 10, 68  8,73 | 11,72  5,43 | 5,74  45,0 |
| гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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: |  | 72-60 | 1175,35 | 24.81 | 24.83 | 91.96 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 108-20 |  |  |  |  |