Школа день

|  |
| --- |
| 2022.02.15. |

|  |
| --- |
| 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 | 684 | чай сладкий | 200 | 5-00 | 48,68. | 0.2 |  | 12.04 |
| хлеб | 6 | бутерброд с сыром | 35 | 7-20 | 33,1 | 2,32 | 3,32 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Десерт  | фрукты и сладости: |  |  печенье | 70 | 9-80 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 32-99 | 327,95 | 10.46 | 12,67 | 50.13 |
| Обед  | гор. блюда: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 -е блюдо | 110 | борщ  | 250 | 35-40 | 106 | 2 | 5,3 | 13,11 |
| 2 -е блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 693 | чай сладкий | 200 | 5-00 | 48,68. | 0.2 |  | 12.04 |
| салат |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 6 | хлеб | 40 | 1-16 | 104,8 | 3.06 | 1.2 | 19.9 |
| Десерт | фрукты и сладости: |  | сок | 100 | 21-00 | 45 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 64-40 | 304,48 | 15.18 | 6,5 | 56,25 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 97,39 |  |  |  |  |