Школа день

|  |
| --- |
| 2022.01.18. |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | раздел | № рец | блюдо | Выход,г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | гор. блюдо | 31 | каша рисовая молочная | 250 | 10-89 | 246,17 | 7,94 | 8,21 | 35,13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | 693 | какао с молоком | 200 | 5-15 | 36 | 2,0 | 0,2 | 5,8 |
| хлеб | 3 | бутерброд с маслом и сыром | 35 | 8-62 | 33,1 | 2,32 | 3,32 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Десерт | фрукты и сладости: |  | печение | 0,07 | 9-80 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 34-46 | 315.27 | 12, 26 | 11.73 | 40.93 |
| Обед | гор. блюда: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 -е блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 -е блюдо | 451  520 | котлеты  пюре картофельное | 75  150 | 14-25  22-00 | 176,79  109,00 | 10, 68  2,1 | 11,72  4,5 | 5,74  14,65 |
| гор.напиток | 693 | какао с молоком | 200 | 5-15 | 36 | 2,0 | 0,2 | 5,8 |
| хлеб | 6 | хлеб | 40 | 1-16 | 104,8 | 3.06 | 1.2 | 19.9 |
| салат | 20 | салат из помидоров и огурцов | 100 | 19-00 | 70.02 | 0.84 | 5.06 | 5.32 |
| Десерт | фрукты и сладости: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО: |  | 66-31 | 496.57 | 18,68 | 22.68 | 51.36 |
|  |  | ВСЕГО: |  | 100.77 |  |  |  |  |