

Школа

МБОУ СОШ № 1

Отд./корп

День

27.09.2022

| Прием пищи | Раздел                 | № рец.   | Блюдо                        | Выход, г    | Цена | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|------------|------------------------|----------|------------------------------|-------------|------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор.блюдо              | 210/2017 | Омлет натуральный            | 210         |      | 336,12         | 16,2         | 28,8         | 3,06          |
|            | гор.напиток            | 379/2017 | Кофейный напиток с молоком   | 200         |      | 133,09         | 3,12         | 2,67         | 24,17         |
|            | хлеб                   |          | Хлеб пшеничный               | 30          |      | 84,39          | 2,47         | 0,31         | 17,93         |
|            | закуска                | 101/2004 | Икра кабачковая              | 60          |      | 44,43          | 1,20         | 2,82         | 3,56          |
|            | <b>Итого за прием:</b> |          |                              | <b>500</b>  |      | <b>598,03</b>  | <b>22,96</b> | <b>34,6</b>  | <b>48,72</b>  |
| Завтрак 2  | фрукты                 |          |                              |             |      |                |              |              |               |
|            |                        |          |                              |             |      |                |              |              |               |
|            |                        |          |                              |             |      |                |              |              |               |
| Обед       | 1 блюдо                | 82/2017  | Борщ с капустой с картофелем | 200         |      | 95,81          | 1,86         | 4,53         | 11,9          |
|            | 2 блюдо                | 227/2017 | Рыба минтай припущенная      | 90          |      | 220,3          | 17,32        | 15,1         | 3,82          |
|            | гарнир                 | 310/2017 | Картофель отварной           | 150         |      | 142,3          | 2,9          | 4,3          | 23            |
|            | 3 блюдо                | 648/2004 | Кисель фруктовый             | 200         |      | 115,62         | 0,57         | 0,06         | 28,2          |
|            | хлеб бел.              |          | Хлеб пшеничный               | 30          |      | 84,39          | 2,47         | 0,31         | 17,93         |
|            | хлеб черн.             |          | Хлеб ражано-пшеничный        | 30          |      | 51,24          | 1,98         | 0,36         | 10,02         |
|            | <b>Итого за прием:</b> |          |                              | <b>700</b>  |      | <b>709,64</b>  | <b>21,73</b> | <b>20,05</b> | <b>53,94</b>  |
|            | <b>Всего за день:</b>  |          |                              | <b>1200</b> |      | <b>1307,67</b> | <b>44,69</b> | <b>54,65</b> | <b>102,66</b> |