

Школа

МБОУ СОШ № 1

Отд./корп

День

20.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294/2017	Котлета из птицы	100		275,11	13,9	14,8	14,2
	гарнир	203/2017	Макаронные изделия отварные	170		198,56	5,52	4,52	26,45
	напиток	389/2017	Сок фруктовый (яблочный)	200		88,54	0,70	0,30	20,76
	хлеб		Хлеб пшеничный	30		84,39	2,47	0,31	17,93
	Итого за прием:			500		646,6	22,59	19,93	79,34
Завтрак 2	фрукт								
Обед	закуска	70/2017	Овощи соленые (огурцы)	60		8,90	0,72	1,98	7,02
	1 блюдо	99/2017	Суп из овощей со сметаной	200		70,23	1,27	3,99	7,31
	2 блюдо	290/2017	Птица тушеная в соусе томатном	140		218,83	16,3	14,8	5,13
	гарнир	302/2017	Каша перловая рассыпчатая	150		149,9	4,45	4,3	23,35
	3 блюдо	342/2017	Компот из смеси сухофруктов	200		113,02	0,44	0,02	27,77
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20		56,20	1,65	0,20	11,95
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30		51,24	1,98	0,36	10,02
	Итого за прием:			800		668,32	26,81	25,65	92,55
	Всего за день:			1300		1314,92	49,40	45,58	171,89