

Школа

ГБОУ СОШ с. Домашка

Отд./корп

День

11/14/2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                                    | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|--|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 243\202 | Сосиски отв. С том . Соус. Макароны отв. | 100\150  |      | 317          | 12    | 16   | 30       |
|            | гор.напиток | 383     | Кисель + С витамин                       | 200      |      | 119          | 0     | 0    | 31       |
|            | хлеб        | ПР      | Хлеб пшеничный                           | 40       |      | 109          | 3     | 0    | 20       |
|            |             | 54      | Салат из свеклы с яблоками               | 60       |      | 63           | 0     | 4    | 7        |
|            |             |         | Итого на завтрак                         | 540      |      | 580          | 15    | 20   | 83       |
| Завтрак 2  | фрукты      |         |  |          |      |              |       |      |          |
|            |             |         |  |          |      |              |       |      |          |
|            |             |         |  |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 62      | Салат из моркови с сахаром               | 60       |      | 49           | 1     | 0    | 7        |
|            | 1 блюдо     | 103     | Суп картофельный с вермишелью и зеленью  | 200\1    |      | 95           | 2     | 2    | 14       |
|            | 2 блюдо     | 270     | Котлеты " Московские"                    | 100      |      | 171          | 16    | 12   | 9        |
|            | гарнир      | 302\171 | Каша гречневая рассыпчатая               | 150      |      | 210          | 9     | 6    | 39       |
|            | сладкое     | АКТ     | Компот из свежеморож. Ягод + С витамин   | 200      |      | 32           | 1     | 0    | 8        |
|            | хлеб бел.   | ПР      | Хлеб пшеничный                           | 30       |      | 81           | 2     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн.  | ПР      | Хлеб ржаной                              | 30       |      | 66           | 2     | 1    | 13       |
|            |             |         | Итого за обед                            | 771      |      | 705          | 33    | 22   | 103      |
|            |             |         | Итого за день                            | 1311     |      | 1285         | 48    | 42   | 186      |