

Школа

ГБОУ СОШ с. Домашка

Отд./корп

День

12/19/2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                                 | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|---------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 289     | Рагу овощное из птицы                 | 200      |      | 223          | 13    | 11   | 18       |
|            | гор.напиток | 48      | Компот из изюма                       | 200      |      | 122          | 0     | 0    | 25       |
|            | хлеб        | ПР      | Хлеб пшеничный                        | 40       |      | 118          | 3     | 0    | 20       |
|            |             | 338     | Яблоко                                | 100      |      | 47           | 0     | 5    | 10       |
|            |             |         | Итого на завтрак                      | 540      |      | 511          | 17    | 16   | 511      |
| Завтрак 2  | фрукты      |         |                                       |          |      |              |       |      |          |
|            |             |         |                                       |          |      |              |       |      |          |
|            |             |         |                                       |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | ПР      | Зеленый горошек, кукуруза порционно   | 60       |      | 23           | 1     | 0    | 4        |
|            | 1 блюдо     | 113     | Суп- лапша домашняя с ципленком ,зел. | 10\200\1 |      | 97           | 5     | 6    | 9        |
|            | 2 блюдо     | 268\759 | шницель из мяса с соусом              | 100      |      | 196          | 7     | 14   | 11       |
|            | гарнир      | 302\171 | Каша гречневая рассыпчатая            | 150      |      | 210          | 8     | 6    | 39       |
|            | сладкое     | 348     | Компот из кураги                      | 200      |      | 115          | 1     | 0    | 28       |
|            | хлеб бел.   | ПР      | Хлеб пшеничный                        | 30       |      | 81           | 2     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн.  | ПР      | Хлеб ржаной                           | 30       |      | 66           | 2     | 1    | 13       |
|            |             |         | Итого за обед                         | 781      |      | 790          | 27    | 28   | 117      |
|            |             |         | Итого за день                         | 1321     |      | 1301         | 44    | 44   | 190      |