

Школа **МКОУ СОШ № 9** Отд./корп День **10,06,2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска								
	гор.блюдо	268	Котлететы из говядины	100	49.27	165.38	8.43	10.34	9.27
		203	Макароны отварные	150	9.01	170.1	4.5	7.5	21
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	1.95	60.9	0.1	0.02	15
	хлеб		пшеничный	40	2	152	4.74	0.12	28.98
	фрукты								
Обед	Итого:			490.00	62.23	548.38	17.74	17.98	74.25
Завтрак 2									
	фрукты								
	обед								
	закуска	71	Овощи свежие(помидоры,огурцы)	60	6.33	8.4	0.28	0.06	0.85
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	5.44	118.6	4.39	4.22	13.23
	2 блюдо	239	Тефтели рыбные	100	28.45	152.5	8.26	8.05	11.76
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	12.43	137.25	3.06	4.8	20.44
	сладкое	386	Сок фруктовый	200	10	49.5	0.4	0	11.7
	хлеб бел.		Пшеничный	40	2	93.52	15.2	0.4	19.32
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	30	1.5	61.2	2	0.3	12.7
	Итого:	Итого:		830.00	64.65	559.77	31.59	17.53	77.30