

Школа

МКОУ СОШ № 9

Отд./корп

День

08,07,2024

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								
	Итого:				490,00	62,23	548,38	17,74	17,98
Обед									
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