

Школа

МАОУ СОШ №9

Отд./корп

День

21.10.2021

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                     | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 204    | Макароны отв. с сыром     | 180      |        | 248          | 9     | 10   | 23       |
|            | гор.напиток | 379    | Кофейный напиток          | 200      |        | 116          | 10    | 2    | 23       |
|            | хлеб        | ПР     | Хлеб пшеничный            | 20       |        | 106          | 4     | 0    | 23       |
|            | масло сл.   |        |                           |          |        |              | 0     | 0    | 0        |
|            |             |        |                           |          | 65.68  |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      | пр     | яблоко                    | 100      |        | 57           | 0     | 0    | 10       |
|            |             |        |                           |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                           |          |        |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 20     | С-т из сол.огурцов с м/р  | 60       |        | 57           | 5     | 9    | 58       |
|            | 1 блюдо     | 99     | Суп фасолевый со сметаной | 250      |        | 126          | 3     | 6    | 15       |
|            | 2 блюдо     | 462    | Биточек куриный с соусом  | 90       |        | 182          | 5     | 6    | 24       |
|            | гарнир      | 305    | Рис отварной              | 200      |        | 183          | 4     | 5    | 46       |
|            | сладкое     | 358    | компот из яблок           | 200      |        | 121          | 1     | 0    | 30       |
|            | хлеб бел.   |        |                           |          |        |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной               | 40       |        | 138          | 4     | 0    | 30       |
|            |             |        |                           |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        | ИТОГО                     |          | 100.00 |              |       |      |          |