

Школа

МБОУ СОШ № 9

отд/корп

9

День

10.04.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход,г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------------|--------|------------------------------|---------|--------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | Горячее блюдо | 215/97 | омлет с зел. Горошком | 130/20 | 82,33 | 162,60 | 10,635 | 13,26 | 5,59 |
| | кисл.мол. | 386 | кисломолочный продукт 2,5% | 200 | 39,02 | 100,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 |
| | Горячее | 376 | какао с молоком | 200 | 21,83 | 155,20 | 3,6 | 2,67 | 29,20 |
| | закуска | пр/14 | хлеб пшеничный + слив. Масло | 70 | 19,31 | 169,70 | 4,004 | 6,30 | 24,25 |
| | | | | 620 | | 587,50 | 24,04 | 27,23 | 67,04 |
| Обед | Закуска | 50 | салат из свеклы с сыром | 100 | 28,88 | 119,92 | 4,52 | 7,26 | 9,58 |
| | 1 блюдо | 106 | суп с рыбными консервами | 200 | 24,14 | 145,52 | 6,06 | 5,06 | 13,67 |
| | 2 блюдо | 259 | жаркое по домашнему | 190 | 102,06 | 315,44 | 13,99 | 14,81 | 28,95 |
| | сладкое | 344 | компот из ягод с/м | 200 | 17,6 | 102,90 | 0,47 | 0,13 | 29,99 |
| | хлеб | пр | хлеб пшеничный | 50 | 6,84 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| | хлеб | пр | хлеб ржаной | 60 | 8,21 | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| | | | | 800 | | 822,50 | 28,86 | 27,90 | 111,61 |