

Школа

МБОУ СОШ № 9

отд/корп

11

День

10.05.2024

| Прием пищи | Раздел  | № рец. | Блюдо                            | Выход,г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры   | Углеводы |
|------------|---------|--------|----------------------------------|---------|--------|--------------|-------|--------|----------|
| Завтрак    | 2 блюдо | 232    | рыба запечёная в сметанном соусе | 150     | 80,83  | 202,70       | 12,93 | 11,81  | 14,23    |
|            | гарнир  | 304/71 | рис отварной, свежий огурец      | 180     | 39,22  | 207,86       | 3,91  | 5,45   | 37,42    |
|            | горячее | 376    | чай с сахаром                    | 200     | 3,03   | 60           | 0,07  | 0,02   | 15       |
|            | Хлеб    | пр     | хлеб пшеничный                   | 60      | 8,21   | 116,90       | 3,94  | 0,50   | 24,15    |
|            |         |        |                                  | 590     |        | 587,46       | 20,85 | 17,78  | 90,80    |
| Обед       | Закуска | 67     | винегрет овощной                 | 100     | 23,44  | 88,68        | 1,8   | 6,33   | 8,01     |
|            | 1 блюдо | 102    | суп картофельный с фасолью       | 250     | 21,68  | 144,43       | 5,56  | 6,04   | 15,23    |
|            | 2 блюдо | 295    | котлета рубленая из птицы        | 90      | 77,15  | 177,81       | 10,45 | 13,97  | 16,50    |
|            | гарнир  | 314    | картофель жаренный из отварного  | 150     | 40,79  | 109,73       | 3,49  | 3,46   | 15,13    |
|            | сладкое | 389    | сок яблочный                     | 200     | 36,68  | 84,80        | 1     | 0,00   | 20,20    |
|            | 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     |
|            | фрукты  | пр     | яблоко                           | 150     | 49,99  | 78,30        | 0,04  | 0,04   | 11,50    |
|            |         |        | 1050                             |         | 822,47 | 26,16        | 30,48 | 115,99 |          |