| Школа | МБОУ СОШ № 9 | отд/корп | 1 | День | 22.09.2023 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход,г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Горячее блюдо | 215/97 | омлет с зелёным горошком | 170 | 61,69 | 179,24 | 14,75 | 14,70 | 11,89 |
| | Горячий напиток | 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | 20,63 | 155,20 | 3,6 | 2,67 | 292,00 |
| | закуска | пр/15 | хлеб пшеничный + сыр | 70 | 18,63 | 152,73 | 6,26 | 3,45 | 24,15 |
| | кисл. Мол. | 386 | кисломолочный продукт 2,5% | 200 | 37,94 | 100 | 5,8 | 5 | 8 |
| | | | | 640 | | 587,17 | 30,41 | 25,82 | 73,24 |
| Обед | Закуска | 45 | салат из свежей капусты с морковью | 100 | 10,64 | 94,20 | 1,33 | 6,08 | 15,52 |
| | 1 блюдо | 118 | суп с клёцками | 250 | 15,34 | 115,00 | 5,6 | 4,8 | 17,22 |
| | 2 блюдо | 261/330 | печень тушеная в соусе | 90 | 47,51 | 145,40 | 9,1 | 2,60 | 23,96 |
| | гарнир | 302 | каша гречневая | 150 | 13,37 | 231,86 | 1,39 | 4,10 | 46,84 |
| | сладкое | 342 | компот из свежих яблок | 200 | 18,22 | 97,60 | 0,16 | 0,16 | 23,88 |
| | хлеб | пр | хлеб ржаной | 60 | 8,41 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| | хлеб | пр | хлеб пшеничный | 50 | 6,30 | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| | | | | 900 | | 822,78 | 21,4 | 24,88 | 156,84 |