| Школа | МБОУ СОШ № 9 | отд/корп | 3 | День | 10.01.2024 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход,г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Горячее блюдо | 223 | запеканка из творога со сгущён. Молоком | 170 | 118,39 | 370,13 | 16,89 | 25,40 | 41,19 |
| | Горячий напиток | 376 | чай с джемом | 200 | 4,7 | 56,02 | 0,13 | 0,07 | 13,64 |
| | Хлеб | пр | хлеб пшеничный | 60 | 8,08 | 116,90 | 3,94 | 0,50 | 24,15 |
| | сладкое | 338 | яблоко | 100 | 28,93 | 45,45 | 0,54 | 0,54 | 13,23 |
| | | | | 530 | | 587,50 | 21,5 | 26,51 | 92,22 |
| Обед | Закуска | 20 | салат из свежих огурцов | 100 | 33,08 | 51,10 | 0,3 | 5,87 | 1,44 |
| | 1 блюдо | 119 | суп гороховый | 200 | 7,42 | 94,20 | 5,4 | 2,67 | 12,42 |
| | 2 блюдо | 229 | рыба тущёная с овощами в томате | 205 | 77,54 | 316,14 | 10,07 | 9,88 | 10,25 |
| | гарнир | 312 | картофельное пюре | 150 | 20,45 | 190,90 | 3,08 | 4,83 | 19,00 |
| | сладкое | 344 | компот из яблок | 200 | 16,69 | 112,00 | 0,12 | 0,10 | 27,50 |
| | хлеб | пр | хлеб пшеничный | 60 | 6,73 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| | хлеб | пр | хлеб ржаной | 50 | 8,21 | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| | | | | 965 | | 822,50 | 23,02 | 23,99 | 100,16 |

\