

Школа МБОУ "Максатихинская СОШ №1" Отд./корп 1, 2 смена

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша молочная пшенная вязкая с маслом сливочным	20	28.50	293.00	8.60	11.06
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3.00	60.00	0,06	0.02
	хлеб							
	гарнир							
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный с сыром (бутерброд)	50	18.32	141.30	6,2	0.30
Завтрак 2	фрукты		Фрукты сезонные	100	22.00	46.86	0,4	0.40
					71.82			
Обед	закуска							
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	15.70	125.63	5,09	8,04
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом (мясные)	90/40	40.92	178.45	9.25	10.34
	гарнир	203	Макароны отварные	150	7.20	195.70	5,46	5.79
	сладкое							
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	50	3.20	69.30	2,58	0.30
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.80	72.18	2,58	0.30
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3.00	55.81	0,06	0.02
						71.82		
Обед 5-11 кл	закуска							
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	15.60	157.04	6,37	10,06
	2 блюдо	243	Сосиски отварные с соусом	130	38.40	316.53	9.92	16.50
	гарнир	302	Каша гречневая	180	13.00	292.50	10,31	7.30
	сладкое							
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	50	3.20	69.30	2,58	0.30
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.80	72.18	2,58	0.30

	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3.00	55.81	0,06	0.02
					75.00			
Обед 5-11 (родительская плата)	закуска	45	Салат из свежей капусты	100	10.60	60.40	1,3	4.87
	1 блюдо							
	2 блюдо	243	Сосиски отварные с соусом	130	38.40	316.53	9.92	16.50
	гарнир	302	Каша гречневая	180	13.00	292.50	10,31	7.30
	сладкое							
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	50	3.20	69.30	2,58	0.30
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.80	72.18	2,58	0.30
	напиток	376	Чай с сахаром	200	3.00	55.81	0,06	0.02
						70.00		

1/29/2024

Углеводы

54.30

13.95

0.30

9.80

6.60

12.11

30.45

0.30

14.94

13.95

8.26

2.90

46.37

0.30

14.94

13.95
6.46
2.90
46.37
0.30
14.94
13.95