

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	289	Рагу из птицы	250	60.32	310.00	18.28	16.75
	гор.напиток	648	Кисель	200	9.70	119.20	0,11	0.12
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.80	69.30	2,58	0.30
	гарнир							
Завтрак 2	фрукты							
					71.82			
Обед	закуска							
	1 блюдо	103	Суп картофельный с вермишелью	200	14.80	94.60	2,15	2,26
	2 блюдо	289	Рагу из птицы	250	44.32	310.00	18.28	16.75
	гарнир							
	сладкое							
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30	3.20	69.30	2,58	0.30
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.80	72.18	2,58	0.30
	гор.напиток	648	Кисель	200	7.70	119.20	0,11	0.12
						71.82		
Обед 5-11 кл	закуска							
	1 блюдо	103	Суп картофельный с вермишелью	200	14.50	94.60	2,15	2,26
	2 блюдо	234	Котлета рыбная с соусом	130	37.80	275.06	12.68	6.11
	гарнир	304	Рис отварной	180	14.70	251.64	4,38	6.45
	сладкое							
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30	3.20	69.30	2,58	0.30
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	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 отварной свеклы	100	9.50	92.80	1,40	6.00
	1 блюдо							
	2 блюдо	234	Котлета рыбная с соусом	130	37.80	275.06	12.68	6.11
	гарнир	304	Рис отварной	180	14.70	251.64	4,38	6.45
	сладкое							
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30	3.00	69.30	2,58	0.30
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.80	72.18	2,58	0.30
	напиток	376	Чай с сахаром	200	3.00	55.81	0,06	0.02
					69.80			

1/30/2024

Углеводы

21.70

25.10

0.30

13.96

21.70

0.30

14.94

25.10

13.96

17.05

44.02

0.30

14.94

13.95

8.26
17.05
44.02
0.30
14.94
13.95