

Школа

МБОУ "Максатихинская СОШ №1"

Отд./корп

1, 2 смена

День

2/1/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------------------------|-------------|--------|---------------------------------|----------|-------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 46.22 | 126.32 | 11.69 | 5.93 | 4.56 |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1.80 | 72.18 | 2.58 | 0.30 | 14.94 |
| | гарнир | 304 | Рис отварной | 150 | 17.50 | 209.70 | 3.65 | 5.37 | 36.68 |
| | напиток | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 6.30 | 132.80 | 0.66 | 0.09 | 32.01 |
| | | | | | 520 | 71.82 | 541.00 | 18.58 | 11.69 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 15.20 | 136.83 | 5.12 | 8.02 | 9.24 |
| | 2 блюдо | 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 33.82 | 126.32 | 11.69 | 5.93 | 4.56 |
| | гарнир | 304 | Рис отварной | 150 | 11.50 | 209.70 | 3.65 | 5.37 | 36.68 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3.20 | 69.30 | 2.58 | 0.30 | 0.30 |
| | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.80 | 72.18 | 2.58 | 0.30 | 14.94 |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | напиток | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 6.30 | 132.80 | 0.66 | 0.09 | 32.01 |
| | | | | | 730 | 71.82 | 747.13 | 26.28 | 20.01 |
| Обед 5-11 кл | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 15.60 | 171.04 | 6.40 | 10.03 | 11.55 |
| | 2 блюдо | 278 | Тефтели с соусом (мясные) | 100/40 | 42.70 | 192.18 | 9.97 | 11.14 | 13.05 |
| | гарнир | 203 | Макароны отварные | 180 | 8.70 | 234.85 | 14.24 | 6.93 | 36.54 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3.20 | 69.30 | 2.58 | 0.30 | 0.30 |
| | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.80 | 72.18 | 2.58 | 0.30 | 14.94 |
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 3.00 | 55.81 | 0.06 | 0.02 | 13.95 |
| | | | | | 690 | 75.00 | 795.36 | 35.83 | 28.72 |
| Обед 5-11 (родительская плата) | закуска | 45 | Салат из свежей капусты | 100 | 10.60 | 60.40 | 1.30 | 4.87 | 6.46 |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 278 | Тефтели с соусом (мясные) | 100/40 | 42.70 | 192.18 | 9.97 | 11.14 | 13.05 |
| | гарнир | 203 | Макароны отварные | 180 | 8.70 | 234.85 | 14.24 | 6.93 | 36.54 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3.20 | 69.30 | 2.58 | 0.30 | 0.30 |
| | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.80 | 72.18 | 2.58 | 0.30 | 14.94 |
| | напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 3.00 | 55.81 | 0.06 | 0.02 | 13.95 |
| | | | | 540 | 70.00 | 684.72 | 30.73 | 23.56 | 85.24 |