

Школа

МБОУ "Максатихинская СОШ №1"

Отд./корп

1, 2 смена

День

3/20/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	28.50	236.36	5.52	10.16	30.43
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3.00	55.81	0.06	0.02	13.95
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный с сыром	50	18.32	141.30	7.22	6.20	0.30
	гарнир								
	фрукты		Фрукты сезонные	100	22.00	46.86	0.40	0.40	9.80
					550	71.82	480.33	13.20	16.78
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	200	18.30	85.80	1.61	4.07	9.58
	2 блюдо	234	Котлета рыбная с соусом	120	32.12	271.44	11.46	9.24	15.55
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	13.40	150.00	2.88	5.65	19.97
	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
					730	71.82	704.53	21.17	19.58
Обед 5-11 кл	закуска								
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	16.50	107.25	2.01	5.09	11.98
	2 блюдо	229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	34.50	157.90	14.62	7.42	5.70
	гарнир	304	Рис отварной	180	12.70	251.64	4.38	6.45	44.02
	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	349	Компот из сухофруктов	200	6.30	132.80	0.66	0.09	32.01
					840	75.00	791.07	26.83	19.65
Обед 5-11 (родительская плата)	закуска	52	Салат из отварной свеклы	100	9.50	92.80	1.40	6.00	8.26
	1 блюдо								
	2 блюдо	229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	34.50	157.90	14.62	7.42	5.70
	гарнир	304	Рис отварной	180	14.70	251.64	4.38	6.45	44.02
	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	349	Компот из сухофруктов	200	6.30	132.80	0.66	0.09	32.01
				690	70.00	776.62	26.22	20.56	105.23