

Школа

МБОУ "Максатихинская СОШ №1"

Отд./корп

1, 2 смена

День

3/21/2024

| Прием пищи                           | Раздел      | № рец. | Блюдо                        | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |
|--------------------------------------|-------------|--------|------------------------------|----------|-------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак                              | гор.блюдо   | 287    | Ленивые голубцы              | 250      | 67.02 | 297.00       | 15.82  | 13.00 | 26.77    |
|                                      | гор.напиток | 376    | Чай с сахаром                | 200      | 3.00  | 55.81        | 0.06   | 0.02  | 13.95    |
|                                      | хлеб        | ПР     | Хлеб ржано-пшеничный         | 50       | 1.80  | 120.30       | 4.30   | 0.50  | 24.90    |
|                                      | гарнир      |        |                              |          |       |              |        |       |          |
|                                      |             |        |                              |          |       |              |        |       |          |
|                                      |             |        |                              |          | 500   | 71.82        | 473.11 | 20.18 | 13.52    |
| Завтрак 2                            | фрукты      |        |                              |          |       |              |        |       |          |
|                                      |             |        |                              |          |       |              |        |       |          |
|                                      |             |        |                              |          |       |              |        |       |          |
| Обед                                 | закуска     |        |                              |          |       |              |        |       |          |
|                                      | 1 блюдо     | 82     | Борщ с капустой и картофелем | 200      | 15.20 | 176.83       | 5.12   | 8.02  | 9.24     |
|                                      | 2 блюдо     | 287    | Ленивые голубцы              | 250      | 48.62 | 297.00       | 15.82  | 13.00 | 26.77    |
|                                      | гарнир      |        |                              |          |       |              |        |       |          |
|                                      | 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    |
|                                      |             |        |                              |          |       |              |        |       |          |
|                                      |             |        |                              | 710      | 71.82 | 671.12       | 26.16  | 21.64 | 65.20    |
| 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     | 268    | Котлета мясная с соусом      | 130      | 33.70 | 291.75       | 14.92  | 21.98 | 14.11    |
|                                      | гарнир      | 302    | Каша гречневая               | 180      | 13.00 | 292.50       | 10.31  | 7.30  | 46.37    |
|                                      | 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     | 648    | Кисель                       | 200      | 7.70  | 119.20       | 0.11   | 0.12  | 25.10    |
|                                      |             |        |                              |          |       |              |        |       |          |
|                                      |             |        |                              | 820      | 75.00 | 1015.97      | 36.90  | 40.03 | 112.37   |
| Обед 5-11<br>(родительская<br>плата) | закуска     | 47     | Салат из квашеной капусты    | 100      | 11.80 | 85.70        | 1.70   | 5.00  | 8.45     |
|                                      | 1 блюдо     |        |                              |          |       |              |        |       |          |
|                                      | 2 блюдо     | 268    | Котлета мясная с соусом      | 130      | 32.50 | 291.75       | 14.92  | 21.98 | 14.11    |
|                                      | гарнир      | 302    | Каша гречневая               | 180      | 13.00 | 292.50       | 10.31  | 7.30  | 46.37    |
|                                      | 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     | 648    | Кисель                       | 200      | 7.70  | 119.20       | 0.11   | 0.12  | 25.10    |
|                                      |             |        |                              |          |       |              |        |       |          |
|                                      |             |        |                              | 670      | 70.00 | 930.63       | 32.20  | 35.00 | 109.27   |