

Школа

МБОУ "Максатихинская СОШ №1"

Отд./корп

1, 2 смена

День

4/1/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	200	28.50	303.63	5.45	9.86	2.66
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3.00	55.81	0.06	0.02	13.95
	хлеб	209	Яйцо вареное с хлебом	70	18.32	132.30	8.66	4.90	0.58
	гарнир								
	фрукты		Фрукты сезонные	100	22.00	46.86	0.40	0.40	9.80
					570	71.82	538.60	14.57	15.18
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	14.50	135.47	7.86	7.10	13.44
	2 блюдо	291	Плов с курой	240	49.32	358.38	20.25	11.82	43.72
	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
					700	71.82	691.14	33.33	19.54
Обед 5-11 кл	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	15.60	169.34	9.83	8.88	16.80
	2 блюдо	243	Сосиски отварные	100	37.80	175.80	9.40	15.00	0.80
	гарнир	205	Макароньы отварные с овощами	180	13.60	226.08	6.20	7.19	34.22
	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
				790	75.00	768.51	30.65	31.69	81.01
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	243	Сосиски отварные	100	37.80	175.80	9.40	15.00	0.80
	гарнир	205	Макароньы отварные с овощами	180	13.60	226.08	6.20	7.19	34.22
	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
				640	70.00	659.57	22.12	27.68	70.67