

Школа

МБОУ "Максатихинская СОШ №1"

Отд./корп

1, 2 смена

День

4/11/2024

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