

Школа

ГБОУ СОШ с. Домашка

Отд./корп

День

11/20/2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец.        | Блюдо  | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------------|--|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 243\302       | Сосиски отварные с томат соус.Каша гречнев   | 100\150  |      | 393          | 15    | 18   | 43       |
|            | гор.напиток | 883\Акт       | Кисель + С витамин                           | 200      |      | 119          | 0     | 0    | 31       |
|            | хлеб        | ПР            | Хлеб пшеничный                               | 30       |      | 81           | 2     | 0    | 15       |
|            |             | 75            | Икра морковная                               | 60       |      | 69           | 1     | 5    | 6        |
|            |             |               | Итого на завтрак                             | 540      |      | 642          | 18    | 23   | 94       |
| Завтрак 2  | фрукты      | ПР            | Мандарины                                    | 100      |      | 75           | 2     | 0    | 16       |
|            |             |               |  |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | ПР            | Икра кабачковая                              | 60       |      | 80           | 2     | 5    | 9        |
|            | 1 блюдо     | 88            | Щи из св. капусты с картофелем, смет. Зелен. | 200\5\1  |      | 80           | 2     | 5    | 7        |
|            | 2 блюдо     | 291           | Плов из птицы                                | 200      |      | 306          | 17    | 10   | 36       |
|            | гарнир      |               |  |          |      |              |       |      |          |
|            | сладкое     | 349           | Компот из смеси сухофруктов+ С витамин       | 200      |      | 133          | 1     | 0    | 32       |
|            | хлеб бел.   | ПР            | Хлеб пшеничный                               | 30       |      | 81           | 2     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн.  | ПР            | Хлеб ржаной                                  | 30       |      | 67           | 2     | 1    | 13       |
|            |             |               | Итого за обед                                | 726      |      | 746          | 26    | 21   | 110      |
|            |             | Итого за день | 1366   |          | 1483 | 46           | 44    | 221  |          |