

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

04.05.2022

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо   | Выход, г     | Цена       | Калорийность | Белки       | Жиры      | Углеводы  |            |
|------------|-------------|--------|---|--------------|------------|--------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 204    | макаронные изделия с тертым сыром             | 200          | 30,00      | 522,708      | 19,856      | 13,6      | 81,53     |            |
|            | гор.напиток | 131    | зеленый горошек консервированный, отварной    | 60           | 3,00       | 16,905       | 0,774       | 0,888     | 1,431     |            |
|            | хлеб        | 377    | чай с лимоном                                 | 200          | 15,00      | 114,66       | 9,02        | 1,28      | 15,42     |            |
|            |             | 1      | бутерброд с сыром                             | 40           | 32,00      | 211          | 4,72        | 14,98     | 29,78     |            |
|            |             | 338    | фрукт   | 100          | 31,00      | 4551         | 0,4         | 0,307     | 10,307    |            |
|            |             |        |   | <b>итого</b> | <b>600</b> |              | <b>5416</b> | <b>35</b> | <b>31</b> | <b>138</b> |
| Обед       | закуска     | 59     | Салат из моркови с яблоком с р/м              | 60           | 15,00      | 66           | 1,32        | 0,24      | 14,52     |            |
|            | 1 блюдо     | 101    | Суп рыбный                                    | 200          | 40,00      | 200,98       | 10,56       | 10,35     | 16,41     |            |
|            | 2 блюдо     | 268    | Котлета рубленая запеченная с соусом молочным | 90           | 30,00      | 322          | 21,31       | 19,4      | 22,2      |            |
|            | гарнир      | 302    | Гречка отварная рассыпчатая                   | 150          | 30,00      | 231,28       | 8,88        | 4,09      | 39,74     |            |
|            | сладкое     | 357    | Компот из плодов замороженных или свежих      | 180          | 8,00       | 153,4        | 0,32        | 0         | 38,04     |            |
|            | хлеб бел.   | ПР     | Хлеб пшеничный                                | 20           | 2,00       | 46,76        | 1,58        | 0,2       | 9,66      |            |
|            | хлеб черн.  | ПР     | Хлеб ржаной                                   | 30           |            | 137,94       | 3,36        | 0,66      | 29,64     |            |
|            |             |        |   | <b>итого</b> | <b>730</b> |              | <b>1158</b> | <b>47</b> | <b>35</b> | <b>170</b> |

директор

Е.Д. Литвиненко