

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

06.10.2021

| 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 | 376 | чай | 200 | 3,00 | 60 | 0,07 | 0,02 | 15 | |
| | хлеб | 1 | хлеб с маслом сливочным | 40 | 15,00 | 0,034 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | яблоко свежее | 150 | 56,00 | 47,143 | 0,429 | 0,429 | 10,5 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | итого | 590 | | 630 | 23 | 22 | 122 | |
| Обед | закуска | 59 | Салат из моркови с яблоком с р/м | 60 | 15,00 | 66 | 1,32 | 0,24 | 14,52 | |
| | 1 блюдо | 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 40,00 | 122,25 | 2,28 | 5,03 | 17 | |
| | 2 блюдо | 255 | Печень по-строгановски | 80 | 30,00 | 262,4 | 21,76 | 16,8 | 6,08 | |
| | гарнир | 312 | Пюре картофельное | 150 | 30,00 | 132,6 | 3,12 | 5,1 | 18,57 | |
| | | сладкое | 350 | Кисель из ягод (свежих или замороженных) | 200 | 8,00 | 122 | 5,8 | 6,6 | 9,9 |
| | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 2,00 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 |
| | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 4,00 | 137,94 | 3,36 | 0,66 | 29,64 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | итого | 790 | | 890 | 39 | 35 | 105 | |

директор МБОУ
Запорожская НШ-ДС №9

Е.Д. Литвиненко