

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

13.10.2021

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                           | Выход, г   | Цена   | Калорийность | Белки     | Жиры      | Углеводы   |
|------------|-------------|--------|---------------------------------|------------|--------|--------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 173    | каша овсяная молочная           | 200        | 28,00  | 310,909      | 7,555     | 11,927    | 43,282     |
|            | гор.напиток | 392    | чай                             | 200        | 3,00   | 42,1         | 0,067     | 0,022     | 10,511     |
|            | хлеб        | 3      | хлеб с маслом и сыром           | 55         | 30,00  | 157          | 0,58      | 9,13      | 16,313     |
|            |             |        |                                 |            |        |              |           |           |            |
|            |             |        |                                 |            |        |              |           |           |            |
| Завтрак 2  | фрукты      |        | яблоко свежее                   | 150        | 56,00  | 47,143       | 0,429     | 0,429     | 10,5       |
|            |             |        |                                 |            |        |              |           |           |            |
|            |             |        | <b>итого</b>                    | <b>605</b> |        | <b>557</b>   | <b>9</b>  | <b>22</b> | <b>81</b>  |
| Обед       | закуска     | 49     | Салат витаминный                | 60         | 28,00  | 60,6         | 1         | 3,7       | 6          |
|            | 1 блюдо     | 82     | Суп картофельный рисовой крупой | 250        | 65,00  | 73,24        | 2,14      | 3,08      | 10,78      |
|            | 2 блюдо     | 268    | Котлеты (мясо или птица)        | 80         | 140,00 | 257,6        | 11,84     | 15,52     | 17,76      |
|            | гарнир      | 309    | Макаронные изделия отварные     | 150        | 15,00  | 201,4        | 10,17     | 7,49      | 28,43      |
|            | сладкое     | 349    | Компот из смеси сухофруктов     | 200        | 10,00  | 196,38       | 1,16      | 0,3       | 47,26      |
|            | хлеб бел.   | ПР     | Хлеб пшеничный                  | 20         | 2,00   | 46,76        | 1,58      | 0,2       | 9,66       |
|            | хлеб черн.  | ПР     | Хлеб ржаной                     | 30         | 4,00   | 29,64        | 30        | 3,36      | 0,66       |
|            |             |        |                                 |            |        |              |           |           |            |
|            |             |        | <b>итого</b>                    | <b>790</b> |        | <b>866</b>   | <b>58</b> | <b>34</b> | <b>121</b> |

директор МБОУ  
Запорожская НШ-ДС №9

Е.Д. Литвиненко