

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

14.02.2022

| 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 | груша | 100 | 31,00 | 4551 | 0,4 | 0,307 | 10,307 |
| | | | | итого | 600 | | 5416 | 35 | 31 |
| 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 |
| | | | | итого | 730 | | 1158 | 47 | 35 |

директор

Е.Д. Литвиненко