

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

20.09.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------|------------|--------|--------------|------------|-----------|------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 227 | рыба припущенная | 80 | 45,00 | 106,182 | 125,1 | 5,978 | 0,669 |
| | гор.напиток | | картофельное пюре | 150 | 30,00 | 2610,03 | 3,51 | 25,065 | 5,685 |
| | хлеб | 377 | чай с лимоном | 207 | 3,00 | 114,66 | 9,02 | 1,28 | 15,42 |
| | | 1 | хлеб с маслом сливочным | 40 | 15,00 | 0,034 | 2,36 | 7,49 | 14,89 |
| Завтрак 2 | фрукты | | апельсины св | 75 | 25,00 | 40,5 | 0,96 | 0,21 | 8,68 |
| | | | | | | | | | |
| | | | итого | 552 | | 2871 | 141 | 40 | 45 |
| Обед | закуска | 24 | Салат из свежих овощей с маслом раст. | 60 | 36,00 | 70,55 | 0,56 | 3,69 | 2,87 |
| | 1 блюдо | 115 | Суп рисовый с картофелем | 250 | 43,00 | 210,75 | 3 | 2,66 | 15,63 |
| | 2 блюдо | 245 | Бефстроганов | 80 | 150,00 | 182,4 | 24,48 | 6,4 | 6,72 |
| | гарнир | 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 20,00 | 201,4 | 10,17 | 7,49 | 28,43 |
| | сладкое | 357 | Компот из плодов сухих (шиповник) | 200 | 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 ржано-пшеничный | 30 | 4,00 | 29,64 | 30 | 3,36 | 0,66 |
| | | | итого | 790 | | 895 | 70 | 24 | 102 |

директор МБОУ
Запорожская НШ-ДС №9

Е.Д. Литвиненко