

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

23.11.2021

| Прием пищи | Раздел | № реп. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------|--------------|------------|--------------|------------|-----------|------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | каша овсяная молочная | 200 | 30,00 | 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 | бутерброд с сыром | 50 | 15,00 | 314 | 6,16 | 18,26 | 69,146 |
| | | ПР | печенье ювелирное | 50 | 22,50 | 181 | 3 | 7 | 26 |
| | | 338 | банан | 100 | 250,00 | 94 | 2 | 1 | 21 |
| | | | итого | 600 | | 942 | 18 | 38 | 170 |
| Обед | закуска | 49 | Салат витаминный | 60 | 15,00 | 60,6 | 1 | 3,7 | 6 |
| | 1 блюдо | 82 | Суп картофельный рисовой крупой | 200 | 40,00 | 73,24 | 2,14 | 3,08 | 10,78 |
| | 2 блюдо | 268 | Котлеты мясные | 90 | 30,00 | 257,6 | 11,84 | 15,52 | 17,76 |
| | гарнир | 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 30,00 | 201,4 | 10,17 | 7,49 | 28,43 |
| | сладкое | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 8,00 | 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 | 137,94 | 3,36 | 0,66 | 29,64 |
| | | | | итого | 730 | | 974 | 31 | 31 |

директор

Е.Д. Литвиненко