

Школа

МОУ "Матаканская ООШ"

Отд./корп

День

07.09.2022

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                    | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 173    | каша из овсян.хлопьев    | 200      | 16.0 | 295.0        | 44601 | 44662 | 45.6     |
|            | гор.напиток |        | чай зеленый с сахаром    | 200      | 4.0  | 49.0         |       |       | 36039    |
|            | хлеб        |        | хлеб пшеничный           | 20       | 1.0  | 46.76        | 21186 | 0.2   | 24351    |
|            |             |        |                          |          |      |              |       |       |          |
|            |             |        |                          |          |      |              |       |       |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                          |          |      |              |       |       |          |
|            |             |        |                          |          |      |              |       |       |          |
|            |             |        |                          |          |      |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     |        |                          |          |      |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     | 104    | суп с мясн.фрикадельками | 200      | 24.0 | 84.8         | 44597 | 44782 | 11658    |
|            | 2 блюдо     | 312    | пюре картофельное        | 150      | 18.0 | 109.73       | 44564 | 44716 | 18.13    |
|            | гарнир      | 229    | рыба тушеная с овощами   | 50 на 50 | 23.0 | 101.2        | 13.87 | 31625 | 19756    |
|            | сладкое     |        |                          |          |      |              |       |       |          |
|            | хлеб бел.   |        | пшеничный хлеб           | 40       | 3.0  | 93.52        | 42430 | 0.4   | 19.32    |
|            | хлеб черн.  |        |                          |          |      |              |       |       |          |
|            |             | 868    | компот из с/фр           | 200      | 7.0  | 132.8        | 42370 | 0.3   | 47.26    |
|            |             |        | всего за день            |          | 95.0 | 912.81       | 37.27 | 35.56 | 164.8    |