

День 10

Школа		МБОУ СОШ № 1 г. Покров					15.09.2023	
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Бесплатный завтрак	177	Каша рисовая молочная 1/200	200	231	5	10	31	
	338	Фрукты свежие 1/150	150	75	2	1	14	
	959	Какао с молоком 1/200	200	105	3	4	15	
	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	
		итого	602	565	14	19	86	
Бесплатный обед	23	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/60	60	62	1	4	5	
	112	Суп куриный 1/200	200	100	3	5	11	
	279	Ёжики с соусом 1/80/20	100	292	9	23	13	
	143	Рагу из овощей 1/150	150	125	2	7	14	
	377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	
	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	
		итого	792	787	19	41	86	
Бесплатный полдник	409	Пирог печеный с картошкой 1/100	100	230	6	7	37	
	351	Кисель ягодный витаминизированный 1/200	200	56	0	0	13	
		итого	300	286	6	7	50	
		всего	1694	1638	39	67	222	