

Школа МБОУ СОШ № 1 г. Покров

День

18.09.2023

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Бесплатный завтрак</b>	182	Каша молочная пшенная с маслом 1/190/10	200	265	6	11	34
	338	Фрукты свежие 1/175	175	75	2	1	14
	387	Напиток фруктово-ягодный витамин. 1/200	200	48	0	0	12
	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
		итого	<b>627</b>	<b>542</b>	12	16	86
<b>Бесплатный обед</b>	62	Салат из свежей моркови с сахаром 1/60	60	41	1	0	9
	82	Борщ украинский 1/200	200	90	3	5	9
	268	Котлета "Нежность" запеченая 1/100	100	368	14	31	8
	171	Гречка отварная с овощами 1/150	150	172	5	7	22
	342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17
	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
		итого	<b>770</b>	<b>887</b>	27	45	93
<b>Бесплатный полдник</b>	7	Горячий бутерброд с сыром и маслом 1/26/15/2	43	131	6	6	13
	-	Кондитерское изделие (печенье)	50	202	4	6	36
	377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15
	итого	<b>315</b>	<b>395</b>	10	12	64	
	всего	<b>1712</b>	<b>1824</b>	<b>49</b>	<b>73</b>	<b>243</b>	