

Школа

МБОУ СОШ № 1 г. Покров

День

23.10.2023

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Бесплатный завтрак	175	Каша молочная из риса и пшена 1/200	200	237	6	10	30
	209	Яйцо вареное 1/50	50	56	6	4	0
	377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15
	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
		итого	524	509	16	18	71
Бесплатный обед	99	Суп из свежих овощей с зеленым горошком 1/200	200	66	2	2	10
	234	Котлеты Любительские рыбные запеченные 1/100	100	186	9	11	12
	171	Гречка отварная с овощами 1/150	150	172	5	7	22
	349	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26
	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
		итого	710	677	21	22	98
Бесплатный полдник	45	Салат из свежей капусты 1/100	100	122	2	9	10
	375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8
		итого	300	154	2	9	18
		всего	1534	1340	39	49	187

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Бесплатный завтрак	295	Биточек куриный запеченный 1/90	90	287	13	16	17
	71	Томатный соус 1/20	20	10	0	0	1
	171	Рис отварной с маслом 1/150	150	214	4	5	40
	387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12
	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
		итого	512	713	21	25	96
Бесплатный обед	88	Щи из свежей капусты с курицей 1/200	200	68	4	3	7
	260	Гуляш венгерский 1/45/45	90	271	7	6	24
	202	Макароны отварные 1/150	150	222	5	5	38
	342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17
	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
		итого	700	777	20	16	114
Бесплатный полдник	7	Горячий бутерброд с сыром и маслом 1/30/15/2	47	131	6	6	13
	-	Кондитерское изделие (печенье)	50	202	4	6	36
	387	Компот из свежих ягод и фруктов 1/210	210	107	1	0	26
		итого	307	440	11	12	75
		всего	1519	1930	52	53	285

Школа

МБОУ СОШ № 1 г.

Покров

День

25.10.2023

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Бесплатный завтрак	20	Салат из моркови и яблок 1/60	60	96	1	6	9
	214	Омлет натуральный 1/200	200	260	18	17	9
	379	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	121	4	4	19
	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
		итого	512	631	27	31	63
Бесплатный обед	102	Суп гороховый с мясом 1/200	200	223	8	14	17
	273	Котлета из печени с мясом запеченная 1/90	90	329	15	24	14
	171	Рис отварной с овощами 1/150	150	198	4	6	22
	375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8
	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
		итого	700	928	31	46	89
Бесплатный полдник	438	Плюшка с корицей 1/100	100	338	8	11	54
	386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200	200	159	6	5	23
		итого	300	497	14	16	77
		всего	1512	2056	72	93	229

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Бесплатный завтрак	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/150/20	170	291	17	12	29
	338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10
	375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8
	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
		итого	522	524	21	16	73
Бесплатный обед	97	Суп картофельный 1/200	200	69	2	2	10
	233	Рыба запеченная с овощами под соусом 1/100	100	132	10	7	6
	128	Пюре картофельное 1/150	150	128	3	4	20
	387	Напиток фруктово-ягодный витамин. 1/200	200	48	0	0	12
	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
		итого	710	523	19	15	76
Бесплатный полдник	338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10
	386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200	200	159	6	5	23
		итого	300	206	6	5	33
		всего	1532	1253	46	36	182

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