

Школа

МБОУ СОШ № 1 г. Покров

День

25.09.2023

| 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 |