

Школа

МБОУ СОШ № 1 г. Покров

День **26.09.2023**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Бесплатный завтрак</b>	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	<b>512</b>	<b>713</b>	21	25	96
<b>Бесплатный обед</b>	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	<b>700</b>	<b>777</b>	20	16	114
<b>Бесплатный полдник</b>	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	<b>307</b>	<b>440</b>	11	12	75
		всего	<b>1519</b>	<b>1930</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>285</b>