

Школа

МБОУ СОШ № 1 г. Покров

День

29.09.2023

| 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 |