

Школа

ГБОУ СОШ №2 г.о.КИНЕЛЬ п.г.т.УСТЬ-КИНЕЛЬСКИЙ

День

| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры |
|------------|------------------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|--------|-------|
| Завтрак | гор.блюдо | 304 | Плов из гречки с куриным филе | 240 | 52,60 | 429,78 | 17,14 | 19,32 |
| | гарнир | | | | | | | |
| | гор.напиток | 56 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 4,50 | 59,20 | 0,94 | |
| | хлеб | пр | Хлеб в/с | 50 | 3,00 | 70,00 | 0,20 | 0,20 |
| | закуска | 118 | Салат из свежих огурцов | 60 | 7,70 | 19,14 | 0,55 | 1,20 |
| | сладкое | | | | | | | |
| | доп.витаминациа | пр. | Сок фруктовый порционно тетропак | 200 | 18,01 | | | |
| | | | Итого: | 750 | 85,81 | 591,63 | 19,08 | 19,68 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| обед | закуска | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 201 | Суп крестьянский с пшеном и кур.мяс. | 210 | 24,50 | 146,28 | 5,99 | 5,54 |
| | 2 блюдо | 243 | Сосиска отварная с соусом подливой | 90 | 45,94 | 247,15 | 7,69 | 18,01 |
| | гарнир | 688 | Макароны отварные с маслом сливоч. | 190 | 16,00 | 224,60 | 5,00 | 4,03 |
| | сладкое | | | | | | | |
| | хлеб белый | пр. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,60 | 105,00 | 2,60 | |
| | хлеб черный | пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 46,00 | 1,25 | |
| | гор.напиток | 19 | Чай с сахаром | 200 | 2,50 | 40,00 | 0,53 | |
| | доп.витаминациа. | пр. | Сок фруктовый порционно тетропак | 200 | 18,01 | | | |
| | | | | Итого: | 820 | 112,95 | 809,03 | 23,06 |

02.10.2023г

| Углеводы |
|----------|
| 40,10 |
| |
| 19,40 |
| 18,00 |
| 2,16 |
| |
| |
| 83,50 |
| |
| |
| |
| 13,53 |
| 1,80 |
| 42,37 |
| |
| 21,00 |
| 13,30 |
| 9,47 |
| |
| 101,47 |