

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

День | 10.10.2023г.

| Приём пищи | Раздел          | № рец. | Блюдо                                   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|---|----------|-------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо       | 390    | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200      | 26,00 | 158,64       | 6,24   | 6,10  | 19,70    |
|            | гор.напиток     | 31     | Какао с молоком                         | 200      | 8,50  | 125,11       | 3,78   | 1,97  | 20,60    |
|            | хлеб            | пр     | Хлеб пшеничный                          | 50       | 3,00  | 87,50        | 2,20   | 0,83  | 25,00    |
|            | закуска         | 376    | Бутерброд с сыром                       | 60       | 18,00 | 152,00       | 7,00   | 9,00  | 17,00    |
|            | сладкое         | пр     | Булочка молочная                        | 30       | 12,30 |              |        |       |          |
|            | до. витаминизац | пр     |   |          |       |              |        |       |          |
|            |                 |        |   | Итого:   | 540   | 67,80        | 523,25 | 19,22 | 17,50    |
| Обед       | закуска         | 10     | Салат из свежей помидоры с огурцом      | 60       | 10,44 | 84,96        | 0,33   | 3,69  | 2,08     |
|            | 1 блюдо         | 18     | Борщ из свежей капусты с курицей        | 210      | 25,00 | 125,25       | 1,81   | 8,81  | 53,20    |
|            | 2 блюдо         | 436    | Жаркое по домашнему с куриным филе      | 230      | 51,00 | 305,00       | 19,53  | 10,97 | 17,95    |
|            | гарнир          |        |   |          |       |              |        |       |          |
|            | сладкое         |        |   |          |       |              |        |       |          |
|            | хлеб белый      | пр     | Хлеб пшеничный                          | 60       | 3,60  | 105,00       | 2,60   | 0,24  | 21,00    |
|            | хлеб черный     | пр     | Хлеб ржаной                             | 40       | 2,40  | 46,00        | 1,25   |       | 13,30    |
|            | гор.напиток     | 376    | Чай с сахаром                           | 200      | 2,50  | 40,00        | 0,53   |       | 9,47     |
|            | доп.витаминизац | пр.    |   |          |       |              |        |       |          |
|            |                 |        |   | Итого:   | 800   | 94,94        | 705,21 | 26,05 | 23,71    |