

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

День 30.11.23г

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд	511/49	Филе рыбы тушеное с овощами и томатом,картофельное пюре	290	52,8	145	15,1	10,18	36,12
	гор.напиток	52	Компот из свежих яблок	200	5	110	0,2	0,2	22,3
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	3	87,5	2,2	0,2	17,5
	закуска								1,3
	сладкое	пр	Печенье порционно	30	7	144	2,34	9,2	3,1
	доп.витамин.	пр.	Яблоко свежее порционно	150	18,01				
			Итого:	720	85,81	486,5	19,84	19,78	80,32
Обед	закуска	10	Салат из свежей капусты с морков.	60	8,44	72,96	0,33	2,69	2,08
	1 блюдо	208а	Суп картофельный с макаронными изд изделиями и куриным мясом	210	24	129,5	5,69	5,61	37,7
	2 блюдо	45	Котлета рубленая из куриного филе	90	38	196	12,7	9,11	14,99
	гарнир	10	Гречка отварная с маслом рассып.	200	16	312	0,38	9,2	0,92
	сладкое								
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	60	3,6	105	2,6	0,24	21
	хлеб чер.	пр.	Хлеб ржаной	40	2,4	46	1,25		13,3
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,5	40	0,53		9,47
	доп.витамины	пр.	Яблоко свежее порционно	150	18,01				
			Итого:	1010	112,95	901,46	23,48	26,85	99,46