

Школа

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

День

18.12.2023г

| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюд | 304 | Плов из гречки с куриным филе | 240 | 52,60 | 429,78 | 17,14 | 19,32 | 40,10 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | гор.напиток | 56 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 4,50 | 59,20 | 0,94 | | 19,40 |
| | хлеб | пр | Хлеб в/с | 50 | 3,00 | 70,00 | 0,20 | 0,20 | 18,00 |
| | закуска | 2 | Огурец свежий порционно | 60 | 7,70 | 6,00 | 0,32 | | 1,34 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | доп.витаминазац | пр. | Яблоко свежее порционно | 150 | 18,01 | | | | |
| | | | | Итого: | 700 | 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 | 13,53 |
| | 2 блюдо | 243 | Сосиска отварная с соусом подливой | 90 | 45,94 | 247,15 | 7,69 | 18,01 | 1,80 |
| | гарнир | 688 | Макароны отварные с маслом сливоч. | 190 | 16,00 | 224,60 | 5,00 | 4,03 | 42,37 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб белый | пр. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,60 | 105,00 | 2,60 | | 21,00 |
| | хлеб черный | пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 46,00 | 1,25 | | 13,30 |
| | гор.напиток | 19 | Чай с сахаром | 200 | 2,50 | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| | доп.витаминазац. | пр. | Яблоко свежее порционно | 150 | 18,01 | | | | |
| | | | | Итого: | 940 | 112,95 | 809,03 | 23,06 | 27,58 |