

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

День 14.03.24г

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	55,15	145	15,1	10,18	36,12
	гор.напиток	52	Компот из сухофруктов	200	8	110	0,2	0,2	22,3
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	3	87,5	2,2	0,2	17,5
	закуска	10	Салат из свежей помидоры с огурц.	60	8,43	72,96	0,33	2,69	2,08
	сладкое								
			Итого:	600	74,58	415,46	17,83	13,27	78,05
Обед	закуска								
	1 блюдо	208а	Суп картофельный с макаронными изд изделиями и куриным мясом	210	29	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	20	312	0,38	9,2	0,92
	сладкое	пр.	Печенье порционно	30	8,43	144	2,34	3,2	3,1
	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	3	40	0,53		9,47
				Итого:	830	104,43	972,5	25,49	27,36