

Школа

МАОУ СОШ №9

Отд./корп

День

13.09.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 302 | Омлет натур.с зелен.горошком | 230 | | 204 | 20 | 22 | 38 |
| | гор.напиток | 382 | какао с молоком | 200 | | 145 | 4 | 4 | 25 |
| | хлеб | ПР | Хлеб пшеничный | 40 | | 103 | 4 | 0 | 23 |
| | масло сл. | 14 | Масло сл | 10 | | 66 | 0 | 7 | 0 |
| | | пр | Хлеб ржаной | 20 | 65,68 | 69 | 2 | 0 | 15 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 20 | С-т из свеклы с м/р | 60 | | 44 | 5 | 4 | 10 |
| | 1 блюдо | 12 | Рассольник со сметаной и мясом | 250 | | 154 | 3 | 6 | 23 |
| | 2 блюдо | 282 | Котлета печеночная с соусом | 90 | | 162 | 8 | 9 | 13 |
| | гарнир | 302 | Греча отварная | 150 | | 244 | 7 | 7 | 32 |
| | сладкое | 338 | компот из яблок | 200 | | 87 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 20 | | 69 | 2 | 0 | 15 |
| | | | ИТОГО | | | 100.00 | | | |