

Школа

МБОУ СОШ № 2 г. Петушки

Отд./корп

День

9

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|------------------------------------|--------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 182 | Каша геркулесовая молочная | 210 | 28,00 | 325,00 | 9,50 | 12,83 | 44,25 |
| | гор.блюдо | 209 | Яйцо отварное | 50 | 18,00 | 76,00 | 6,50 | 5,20 | 0,40 |
| | хлеб | 18 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,00 | 135,00 | 3,80 | 0,45 | 24,75 |
| | напиток | | Йогурт | 200 | 23,09 | 108,00 | 4,50 | 3,00 | 21,80 |
| | | | <i>Итого завтрак:</i> | <i>500</i> | <i>76,09</i> | <i>644,00</i> | <i>24,30</i> | <i>21,48</i> | <i>91,20</i> |
| Обед | закуска | 36 | Огурец соленый // Огурец свежий | 60 | 8,00 | 8,19 | 0,50 | 0,06 | 1,07 |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ со сметаной и мясом | 200 | 29,85 | 159,31 | 4,98 | 6,54 | 18,58 |
| | 2 блюдо | 289 | Рагу из овощей с курицей | 200 | 45,00 | 282,00 | 12,56 | 16,00 | 23,00 |
| | напиток | 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 12,00 | 47,90 | 0,11 | 0,11 | 11,63 |
| | хлеб черн. | 19 | Хлеб ржаной | 40 | 5,00 | 116,55 | 3,74 | 0,68 | 21,65 |
| | хлеб бел. | 18 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,00 | 135,00 | 3,80 | 0,45 | 24,75 |
| | | | | <i>Итого обед:</i> | <i>740</i> | <i>106,85</i> | <i>748,946</i> | <i>25,6892</i> | <i>23,8406</i> |
| | | | ИТОГО ДЕНЬ 9: | 1240 | 183 | 1393 | 50 | 45 | 192 |