

Школа

МБОУ СОШ № 2 г. Петушки

День

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	Каша гречневая с молоком	200	25.00	202.70	6.00	3.16	24.80
		209	Яйцо отварное	50	13.10	76.00	6.50	5.20	0.40
			Йогурт	125	16.74	55.20	2.80	3.00	14.20
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	30	3.00	135.00	3.80	0.45	24.75
	напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	18.25	84.85	1.74	4.02	11.46
			Итого завтрак	605	76.09	553.75	20.84	15.83	75.61
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с курицей	200	27.00	142.00	3.60	2.00	6.20
	2 блюдо	271	Котлета домашняя с соусом	100	40.85	170.00	11.77	14.50	29.15
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	21.00	181.50	3.23	9.60	18.90
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6.00	41.91	0.00	0.00	11.23
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40	5.00	116.55	3.74	0.68	21.65
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	40	7.00	135.00	3.80	0.45	24.75
			Итого обед	730	106.85	786.96	26.14	27.23	111.88
			Итого день 7	1335		1340.71	46.98	43.06	187.49