

Школа

МБОУ СОШ № 2 г. Петушки

День

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	Каша "Дружба" молочная	200	37,70	260,00	7,95	9,20	23,48
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	6,00	28,13	0,00	0,00	7,04
	фрукты	338	Яблоко/апельсин	150	24,09	107,3	1,50	0,60	23,10
	хлеб		Печенье/вафли	30	8,30	189,00	6,20	4,00	26,00
			<i>Итого завтрак:</i>	<i>580</i>	<i>76,09</i>	<i>477,13</i>	<i>15,65</i>	<i>13,80</i>	<i>79,62</i>
Обед	1 блюдо	82	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	29,85	107,00	3,93	3,97	10,40
	2 блюдо	294	Котлета рубленая из птицы	90	44,00	247,00	12,00	15,02	14,00
	гарнир	309	Макароны отварные	150	15,00	177,25	2,97	4,85	34,82
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6,00	41,91	0,00	0,00	11,23
	хлеб черн.	19	Хлеб ржаной	30	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>710</i>	<i>106,85</i>	<i>824,71</i>	<i>26,427</i>	<i>24,9548</i>	<i>116,847</i>
полдник	хлеб		Булочка сладкая	100	32,00	302,00	7,28	12,00	43,00
	напиток		Сок фруктовый	200	21,06	92,00	0,50	0,2	20,10
	напиток		Йогурт	200	22,70	108,00	4,50	3,00	21,80
			<i>Итого полдник:</i>	<i>500,00</i>	<i>75,76</i>	<i>502,00</i>	<i>12,28</i>	<i>15,00</i>	<i>84,90</i>
			<b>ИТОГО ДЕНЬ 5:</b>	<b>1790,00</b>	<b>258,70</b>	<b>1803,84</b>	<b>54,36</b>	<b>53,75</b>	<b>281,36</b>