

Школа

МБОУ Григорьевская СОШ

Отд./корп

12день

20.09.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 726    | блины со сгущенным молоком                  | 200\30   | 25,73 | 636          | 17    | 29   | 98       |
|            | сок         | 389    | сок   | 200      | 9,00  | 92           |       |      | 52       |
|            |             |        | йогурт                                      | 125      | 26,00 | 71           | 5     | 2    | 7        |
|            | сладкое     |        | конфета                                     | 18       | 6,12  | 88           |       | 5    | 11       |
|            |             |        | вафля                                       | 30       | 12,00 | 167          | 1     | 9    | 19       |
|            |             |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            | фрукты      | 401    | яблоко                                      | 143      | 13,15 | 58           |       |      | 12       |
|            |             |        |   | итого    | 92,00 | 1112         | 23    | 47   | 199      |
|            |             |        |   |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 138    | суп картофельный с крупой и куриной грудкой | 250\20   | 15,35 | 276          | 19    | 20   | 5        |
|            | 2 блюдо     | 438    | азу   | 40\150   | 39,36 | 273          | 14    | 16   | 17       |
|            | гарнир      |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | 638    | компот из изюма                             | 200      | 3,23  | 88           |       |      | 22       |
|            | хлеб бел.   | 901    | хлеб пшеничный                              | 50       | 4,05  | 131          | 4     | 1    | 26       |
|            | хлеб черн.  | 902    | хлеб ржаной                                 | 64       | 3,01  | 115          | 4     | 1    | 22       |
|            |             |        |   |          | итого | 65,00        | 885   | 41   | 38       |