| Школа | МБОУ г.Глазова | Отд./корп | | Дата | 19.06.2024 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | сладкое | 279/2021 | Запеканка из творога | 80 | 35,53 | 169,800 | 13,020 | 7,830 | 12,170 |
| | гор.блюдо | 235/2021 | Каша пшённая молочная жидкая | 180/5 | 16,01 | 223,000 | 7,270 | 7,010 | 34,670 |
| | напиток | 457/2021 | Чай с сахаром | 200/10 | 2,08 | 37,420 | 0,000 | 0,000 | 9,980 |
| | хлеб бел. | 573/2021 | Хлеб пшеничный 1 сорта | 30 | 1,87 | 67,800 | 2,280 | 0,270 | 14,910 |
| | хлеб чер. | 575/2021 | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 1,59 | 57,680 | 1,960 | 0,280 | 12,600 |
| | | | | | **57,08** | **555,700** | **24,530** | **15,390** | **84,330** |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | закуска | 3/2008 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 22,83 | 50,650 | 0,560 | 4,080 | 2,900 |
| | 1 блюдо | 93/2021 | Борщ из свежей капусты | 200/8 | 12,17 | 86,190 | 1,540 | 5,250 | 8,490 |
| | 2 блюдо | 379/2004 | Поджарка из горбуши | 75/25 | 69,92 | 342,330 | 20,220 | 23,990 | 8,550 |
| | гарнир | 520/2004 | Картофельное пюре | 160 | 22,99 | 147,170 | 3,550 | 4,280 | 23,560 |
| | напиток | 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов + С | 200 | 6,49 | 92,230 | 0,640 | 0,000 | 23,640 |
| | хлеб бел. | 573/2021 | Хлеб пшеничный 1 сорта | 30 | 1,81 | 67,800 | 2,280 | 0,270 | 14,910 |
| | хлеб чер. | 575/2021 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,71 | 61,800 | 2,100 | 0,300 | 13,500 |
| | | | | | **137,92** | **848,170** | **30,890** | **38,170** | **95,550** |
| Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | | |