| Школа | МБОУ г.Глазова | Отд./корп | | Дата | 24.06.2024 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 268/2021 | Омлет натуральный | 100 | 33,96 | 180,980 | 9,000 | 15,100 | 2,270 |
| | гор.блюдо | 302/2004 | Каша пшённая молочная вязкая | 250/5 | 20,49 | 333,500 | 11,150 | 8,440 | 56,510 |
| | напиток | 459/2021 | Чай с лимоном | 200 | 4,25 | 39,870 | 0,070 | 0,010 | 10,200 |
| | хлеб бел. | 573/2021 | Хлеб пшеничный 1 сорта | 25 | 1,56 | 56,500 | 1,900 | 0,230 | 12,430 |
| | | | | | **60,26** | **610,850** | **22,120** | **23,780** | **81,410** |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | закуска | ТТК | Салат "Травянчик" | 100 | 11,77 | 85,500 | 1,290 | 4,750 | 9,040 |
| | 1 блюдо | 116/2021 | Суп из овощей | 250/10 | 18,76 | 113,500 | 2,070 | 6,690 | 11,130 |
| | 2 блюдо | ТТК | Гуляш из куриных грудок | 60/60 | 63,85 | 197,200 | 18,850 | 11,670 | 4,370 |
| | гарнир | 512/2004 | Рис припущенный | 170 | 14,80 | 231,240 | 4,220 | 4,630 | 46,080 |
| | напиток | 494/2021 | Компот из кураги +С | 200 | 8,57 | 88,230 | 1,040 | 0,060 | 21,040 |
| | хлеб бел. | 573/2021 | Хлеб пшеничный 1 сорта | 25 | 1,56 | 56,500 | 1,900 | 0,230 | 12,430 |
| | хлеб чер. | 575/2021 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,43 | 51,500 | 1,750 | 0,250 | 11,250 |
| | сладкое | 580/2021 | Вафли | 20 | 14,00 | 82,080 | 0,770 | 0,670 | 16,280 |
| | | | | | **134,74** | **905,750** | **31,890** | **28,950** | **131,620** |
| Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |