

Школа

МБОУ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8 С. АУР"

Отд./корп

12.11.21г 22кл День

5

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------|----------|---------|--------------|--------|--------|-----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | сок | 200 | 224 | 3,024 | 39,2 | - | 623,2 |
| Обед | | 294 | морковь | 200 | 122,33 | 2,128,0 | - | - | 560,0 |
| | закуска | 17 | соевая морков.выпеч | 20 | 206,74 | 2,419,2 | 56 | 2,24 | 555,52 |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 119 | отб. сосиски | 47 | 321,10 | 3,079,44 | 132,91 | 220,30 | 11,317 |
| | гарнир | 131 | морь карто.среднее | 120 | 657,01 | 4,711,39 | 102,81 | 177,40 | 655,2 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| хлеб бел. | 238 | хлеб | 45 | 55,50 | 2,457,0 | 103,32 | 17,64 | 16,38 | |
| хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | | | общее | 1001,80 | 2225,05 | 17,219,03 | 434,24 | 477,58 | 2,481,617 |
| | | | на | (под) | 79,46 | 636,29 | 15,508 | 17,056 | 82,629 |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------|----------|---------|--------------|---------|---------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | 537 | сок | 200 | 724 | 3.024 | 39.2 | - | 623.2 |
| | | | молоко | 150 | 260 | 1.968.40 | 16.8 | 16.8 | 411.60 |
| Обед | мясные | 31 | Хлеб с соев. ч. мясной соев. | 200 | 91.76 | - | 126.28 | 31.92 | 215.88 |
| | закуска | 117 | салат с мясом | 45 | 206.59 | 1.629.32 | 12.74 | 100.52 | 53.48 |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 123 | Плов | 200 | 212.31 | 22.446.9 | 1.125.1 | 1.418.9 | 121.31 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | 218 | хлеб | 45 | 74 | 2.457.0 | 103.32 | 17.64 | 16.38 |
| хлеб бел. | | | | | | | | | |
| хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | | | соевое | 100.00 | 2234.66 | 31.525.62 | 1598.1 | 1585.88 | 1501.85 |
| | | | хлеб | 100.00 | 79.80 | 1.125.91 | 57.015 | 56.635 | 53.637 |