

Школа МКОУ Тагайская СШ им Ю. Ф. Горячева Отд./корп  День 03.10.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо  | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 71,14  | Каша молочная гречневая с маслом сливочным                                       | 200      | 7,29   | 380          | 10    | 13   | 38       |
|            | гор.напиток | 303,16 | Кофейный напиток с молоком   | 200      | 17,17  | 141          | 5     | 3    | 25       |
|            | хлеб        | 0,09   | Хлеб пшеничный   | 60       | 3,60   | 133          | 5     | 0    | 30       |
|            | фрукты      | 3,03   | Сыр порционно  | 15       | 10,26  | 36           | 2     | 3    | 0        |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |  |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |  |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |  |          |        |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 53,25  | Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"заправленный растительным маслом | 60       | 12,66  | 31           | 1     | 3    | 2        |
|            | 1 блюдо     | 124,26 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной                                      | 200      | 22,12  | 172          | 1     | 4    | 16       |
|            | 2 блюдо     | 267,89 | Котлета куриная запечённая под белым соусом                                      | 90       | 42,78  | 341          | 17    | 16   | 41       |
|            | гарнир      | 520,08 | Картофельное пюре с маслом сливочным   | 150      | 16,69  | 139          | 3     | 9    | 22       |
|            | сладкое     |        |  |          |        |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |        |  |          |        |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  | 5,1    | Хлеб ржано - пшеничный   | 70       | 4,20   | 127          | 2     | 0    | 24       |
|            | напиток     | 349,1  | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный                                 | 200      | 17,85  | 77           | 0     | 0    | 19       |
|            |             |        |  |          | 154,62 |              |       |      |          |