

|       |                |           |  |
|-------|----------------|-----------|--|
| Школа | ГБОУ СОШ № 274 | Отд./корп |  |
|-------|----------------|-----------|--|

Отд./корп

День 11.09.2021

11.09.2021

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                             | Выход, г | Цена     | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------------------|----------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 189    | Каша манная молочная с маслом сливочным           | 150/5    | 63 руб.  | 4,60         | 6,20  | 20,70 | 157      |
|            | гор.напиток | 434    | Молоко кипяченое                                  | 200      |          | 6,10         | 5,30  | 10,10 | 113      |
|            | хлеб        | к/к    | Батон обогащенный микронутриентами                | 25       |          | 1,90         | 0,70  | 16,40 | 78       |
|            |             | 240    | Пудинг из творога с яблоками                      | 60       |          | 13,50        | 10,40 | 34,10 | 246      |
|            |             |        |                                                   |          |          |              |       |       |          |
| Завтрак 2  | фрукты      | к/к    | Мандарин свежий                                   | 100      |          | 0,60         | 0,00  | 6,00  | 30       |
|            |             |        |                                                   |          |          |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                   |          |          |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     | 70/2   | Огурец соленый (кусочком)                         | 60       | 110 руб. | 0,20         | 0,00  | 4,30  | 8        |
|            | 1 блюдо     | 92     | Суп картофельный                                  | 200      |          | 2,90         | 2,30  | 15,40 | 94       |
|            | 2 блюдо     | 301    | Запеканка из печени с рисом                       | 90       |          | 8,72         | 15,02 | 7,68  | 200      |
|            | гарнир      | 350    | Рагу овощное                                      | 150      |          | 3,50         | 6,70  | 11,50 | 119      |
|            | сладкое     | 441    | Напиток из плодов шиповника                       | 200      |          | 0,70         | 0,30  | 24,40 | 103      |
|            | хлеб бел.   | к/к    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40       |          | 2,70         | 0,32  | 17,00 | 90       |
|            | хлеб черн.  | к/к    | Батон обогащенный микронутриентами                | 25       |          | 1,90         | 0,70  | 16,40 | 78       |
|            |             |        |                                                   |          |          |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                   |          |          |              |       |       |          |