|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ СОШ №1 г.Николаевск-на-Амуре | Отд./корп | 7-11 лет |  |  | День | 08.12.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 138 | Макароны отварные с сыром | 200 | 26,87 | 334 | 8 | 13 | 42 |
|   | гор.напиток | 261 | Чай с медом | 220 | 16,20 | 65 | 0 | 0 | 16 |
|   | хлеб | пр | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 3,67 | 140 | 5 | 1 | 29 |
|   |   | 10 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 19,11 | 132 | 0 | 15 | 0 |
|   |   | пр | Зеленый горошек | 50 | 12,35 | 30 | 2 | 0 | 5 |
| Завтрак 2 | фрукты |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Обед | закуска | 50 | Винегрет овощной | 60 | 8,17 | 75 | 1 | 6 | 4 |
|   | 1 блюдо | 66 | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом | 200 | 38,40 | 145 | 5 | 11 | 6 |
|   | 2 блюдо | 161 | Котлеты рыбные | 90 | 42,31 | 203 | 10 | 13 | 12 |
|   | гарнир | 210 | Пюре картофельное | 150 | 34,58 | 137 | 3 | 5 | 20 |
|   | сладкое |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб бел. | пр | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,78 | 116 | 4 | 1 | 24 |
|   | хлеб черн. |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 241 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 8,64 | 132 | 1 | 0 | 32 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |