|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ СОШ №1 г.Николаевск-на-Амуре | Отд./корп | 7-11 лет |  |  | День | 11.12.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 119 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200 | 21,24 | 272 | 7 | 9 | 41 |
|   | гор.напиток | 265 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 11,96 | 112 | 3 | 2 | 21 |
|   | хлеб | пр | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,75 | 94 | 3 | 0 | 19 |
|   |   | 11 | Сыр российский (порциями) | 20 | 19,11 | 72 | 5 | 6 | 0 |
|   |   | 143 | Яйца вареные | 40 | 18,00 | 63 | 5 | 5 | 0 |
| Завтрак 2 | фрукты |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Обед | закуска | 53 | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60 | 14,88 | 12 | 1 | 0 | 2 |
|   | 1 блюдо | 80 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 230 | 48,84 | 143 | 8 | 6 | 0 |
|   | 2 блюдо | 179 | Плов | 200 | 105,74 | 388 | 23 | 24 | 35 |
|   | гарнир |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | сладкое |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб бел. | пр | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 3,74 | 140 | 5 | 1 | 29 |
|   | хлеб черн. |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | пр | Сок яблочный | 200 | 19,00 | 84 | 1 | 0 | 20 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |