|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Титовская ООШ»  | Отд./корп | нет |  |  | День | 07.10.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 168  | Каша гречневая вязкая на молоке | 160 | 20,40 | 166,0 | 4,67 | 4,68 | 25,83 |
|   | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 2,20 | 60 |  0,7 | 0 | 15,0 |
|   | хлеб | 1 | Бутерброд с маслом | 30 | 9,78 | 68 | 1,18 | 3,74 | 7,44 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак 2 | фрукты |   |  Апельсин |  150 |   23,40 |   337,0 |  0,9 |  0,2 |   8,1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Обед | закуска | 21 | Салат из соленых огурцов с маслом | 60 |  0,76 | 135,46 | 0,42 | 2,54 | 1,54 |
|   | 1 блюдо |  88 | Щи из свежей капусты | 250 | 2,05 | 103,8 | 1,8 | 4,92 | 10,93 |
|   | 2 блюдо | 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 80 | 28,15 | 84 | 7,8 | 3,96 | 3,04 |
|   | гарнир | 203 | Макароны отварные | 150 | 9,59 | 168,6 | 5,6 | 4,51 | 26,47 |
|   | сладкое | 379 | Кофейный напиток | 200 | 11,29 | 100,6 | 3,16 | 2,76 | 15,94 |
|   | Хлеб черный |  | Хлеб ржаной | 65 | 4,09 | 24,40 | 0,80 | 0,02 | 4,98 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |