|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Титовская ООШ»  | Отд./корп | нет |  |  | День | 14.10.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 186  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,08 | 262,5 | 8,3 | 8,9 | 37,35 |
|   | гор.напиток | 379 | Кофейный напиток | 200 | 11,0 | 100,6 |  3,16 | 2,67 | 15,94 |
|   | хлеб |  | Батон йодированный | 18 | 2,34 |  33,0 | 1,00 | 0,31 | 6,62 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак 2 | фрукты |   |  Банан |  140 |   49,21 |   492,1 |   1,5 |  0,5 |   21 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Обед | закуска | 33 | Салат из свеклы отварной | 60 |  0,46 | 56,34 | 0,86 | 3,65 | 5,02 |
|   | 1 блюдо |  41 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 20,54 | 154,20 | 11,32 | 9,72 | 5,32 |
|   | 2 блюдо | 448 | Оладьи со сливочным маслом или вареньем | 150 | 13,38 | 293,85 | 10,46 | 3,27 | 55,5 |
|   | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | сладкое | 376 | Чай с сахаром | 200 | 2,20 | 60 | 0,07 | - | 15,0 |
|   | Хлеб черный |  | Хлеб ржаной | 65 | 4,00 | 24,40 | 0,80 | 0,02 | 4,98 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |