|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Титовская ООШ» | | | Отд./корп | нет |  |  | День | 16.11.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 168 | Каша манная молочная | 160 | 15,07 | 161,0 | 3,4 | 3,96 | 27,83 |
|  | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 2,20 | 60 | 0,7 | - | 15,0 |
|  | хлеб | 1 | Бутерброд с сыром | 45 | 41,50 | 193,3 | 6,74 | 9,3 | 19,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  | Банан | 100 | 14,30 | 476,3 | 0,31 | 0,2 | 16,57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 21 | Салат из соленых огурцов с маслом | 100 | 9,59 | 59,1 | 0,85 | 5,01 | 2,58 |
|  | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный | 250 | 4,86 | 552,3 | 7,8 | 48,0 | 15,94 |
|  | 2 блюдо | 203 | Макароны отварные | 150 | 28,15 | 168,6 | 5,6 | 4,51 | 26,47 |
|  | гарнир | 229 | Рыба тушенная в томате с овощами | 80 | 2,05 | 42,0 | 6,12 | 0,81 | 2,54 |
|  | сладкое | 342 | Компот из сухофруктов | 200 | 6,74 | 94,20 | 0,04 | - | 24,76 |
|  | Хлеб |  | Хлеб ржаной | 65 | 4,00 | 24,40 | 0,80 | 0,02 | 4,98 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |