|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Титовская ООШ» | | | Отд./корп | нет |  |  | День | 09.01.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 186 | Каша гречневая расыпчатая | 150 | 9,08 | 262,5 | 8,3 | 8,9 | 37,35 |
|  | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 2,20 | 60 | 0,7 | - | 15,0 |
|  | хлеб |  | Хлеб с маслом | 43 | 11,03 | 12,20 | 0,40 | 0,0 | 2,49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  | Яблоко | 150 | 21,45 | 396,7 | 0,31 | 0,2 | 62,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,77 | 36,01 | 0,78 | 1,94 | 3,88 |
|  | 1 блюдо | 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 3,81 | 85,75 | 1,97 | 2,71 | 12,11 |
|  | 2 блюдо | 255 | Котлеты или биточки рыбные | 80 | 9,65 | 107,00 | 10,64 | 3,76 | 7,67 |
|  | гарнир | 203 | Макароны отварные | 150 | 9,50 | 168,6 | 5,6 | 4,51 | 26,47 |
|  | сладкое | 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,01 | 114,6 | 0,16 | - | 27,88 |
|  | Хлеб черный |  | Хлеб ржаной | 40 | 2,47 | 12,20 | 0,40 | 0,01 | 27,88 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |