|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Титовская ООШ» | | | Отд./корп | нет |  |  | День | 11.01.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | Каша молочная рисовая | 150 | 16,73 | 247,6 | 5,79 | 10,64 | 31,88 |
|  | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 2,20 | 60 | 0,07 | - | 15,0 |
|  | хлеб | 1 | Бутерброд с маслом | 30 | 11,03 | 68 | 1,18 | 3,74 | 7,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  | Яблоко | 120 | 17,16 | 437,6 | 0,31 | 0,2 | 16,57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 21 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,76 | 59,1 | 0,85 | 5,01 | 59,01 |
|  | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,86 | 552,3 | 7,8 | 48,0 | 15,94 |
|  | 2 блюдо | 321 | Рагу из овощей | 150 | 2,48 | 166,0 | 2,29 | 11,0 | 14,44 |
|  | гарнир |  | Сосиска отварная | 70 | 26,46 | 210,2 | 7,11 | 19,9 | 0,32 |
|  | сладкое | 332 | Кисель из концентрата плодового или яблочного | 200 | 11,79 | 160 | 0,31 | - | 39,4 |
|  | Хлеб черный |  | Хлеб ржаной | 33 | 2,03 | 12,20 | 0,40 | 0,01 | 2,49 |
|  |  | 210 | Омлет натуральный | 150 |  | 231,8 | 11,1 | 19,8 | 2,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |