|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Титовская ООШ» | | | Отд./корп | нет |  |  | День | 13.01.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |