|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Титовская ООШ» | | | Отд./корп | нет |  |  | День | 19.01.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | Каша молочная пшенная | 150 | 18,03 | 320 | 7,85 | 10,1 | 49,4 |
|  | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 2,20 | 60 | 0,07 | - | 15, 0 |
|  |  |  | Батон йодированный | 18 | 2,34 | 33,0 | 1,00 | 0,31 | 6,62 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  | Банан | 140 | 49,21 | 509,0 | 1,5 | 0,5 | 21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0.77 | 36,24 | 0,80 | 1,94 | 3,88 |
|  | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 6,40 | 107,3 | 2,0 | 5,09 | 11,98 |
|  | 2 блюдо | 291 | Плов из отварной птицы | 150 | 32,70 | 229 | 12,71 | 7,85 | 26,8 |
|  |  | 332 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 11,79 | 160 | 0,31 | - | 39,4 |
|  | Хлеб |  | Хлеб ржаной | 65 | 4,00 | 24,40 | 0,80 | 0,02 | 4,98 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |