|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Титовская ООШ» | | | Отд./корп | нет |  |  | День | 20.01.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 186 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,08 | 262,5 | 8,3 | 8,9 | 37,35 |
|  | гор.напиток | 379 | Кофейный напиток | 200 | 11,0 | 100,6 | 3,16 | 2,67 | 15,94 |
|  | хлеб |  | Батон йодированный | 18 | 2,34 | 33,0 | 1,00 | 0,31 | 6,62 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  | Банан | 140 | 49,21 | 492,1 | 1,5 | 0,5 | 21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 33 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,46 | 56,34 | 0,86 | 3,65 | 5,02 |
|  | 1 блюдо | 41 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 20,54 | 154,20 | 11,32 | 9,72 | 5,32 |
|  | 2 блюдо | 448 | Оладьи со сливочным маслом или вареньем | 150 | 13,38 | 293,85 | 10,46 | 3,27 | 55,5 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое | 376 | Чай с сахаром | 200 | 2,20 | 60 | 0,07 | - | 15,0 |
|  | Хлеб черный |  | Хлеб ржаной | 65 | 4,00 | 24,40 | 0,80 | 0,02 | 4,98 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |