

Школа **МКОУ Октябрьская СШ № 9** Отд./корп День **19.01.2022**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 291 | Жаркое по домашнему | 220 | 41,92 | 229 | 13 | 8 | 2 |
| | гор.напиток | 376 | чай с сахаром | 200 | 5,52 | 173 | 9 | 15 | 1 |
| | хлеб | п/р | хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 94 | 3 | 1 | 19 |
| | | 362 | Бутерброд с сыром | 60 | 15,04 | 131 | 7 | 8 | 3 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 113 | Борщ сибирский | 300 | 49,59 | 121 | 6 | 5 | 14 |
| | 2 блюдо | 288 | Курица запеченная | 120 | 42,79 | 207 | 22 | 13 | |
| | гарнир | 304 | Гречка | 200 | 9,50 | 126 | 3 | 4 | 21 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | п/р | хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 94 | 3 | 1 | 19 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | 376 | чай с сахаром | 200 | 5,52 | 173 | 9 | 15 | 1 |

