

Школа МКОУ Октябрьская СШ № 9 Отд./корп День 24.02.2022

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                    | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 264    | Печень по строгановски   | 120      | 54,30 | 110          | 3     | 2    | 19       |
|            | гор.напиток | 377    | Компот из сухофруктов    | 200      | 4,60  | 173          | 9     | 15   | 1        |
|            | хлеб        | п/р    | Хлеб пшеничный           | 40       | 3,00  | 94           | 3     | 1    | 19       |
|            |             | 309    | Макароны                 | 200      | 5,97  | 65           | 1     | 7    | 2        |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                          |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                          |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                          |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                          |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 203    | Суп щи из свежей капусты | 300      | 50,14 | 121          | 6     | 5    | 14       |
|            | 2 блюдо     | 209    | Курица запеченая         | 120      | 42,79 | 295          | 16    | 18   | 17       |
|            | гарнир      | 235    | Рис отварной             | 200      | 6,90  | 126          | 3     | 4    | 21       |
|            | сладкое     |        |                          |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   | п/р    | Хлеб пшеничный           | 40       | 3,00  | 94           | 3     | 1    | 19       |
|            | хлеб черн.  |        |                          |          |       |              |       |      |          |
|            |             | 377    | Чай с сахаром            | 200      | 5,52  | 173          | 9     | 15   | 1        |
|            |             | 993    | соус основной            | 50       | 2,58  | 39           | 1     |      | 4        |

