

Школа

МАОУ СОШ №31

Отд./корп

2

День

10.03.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------|------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 390 | Котлеты рыбные любительские | 80 | 20,33 | 243 | 10 | 12 | 12 |
| | гор.напиток | 389 | Сок фруктовый | 200 | 20,00 | 87 | 1 | 0 | 26 |
| | хлеб | ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 7,00 | 58 | 2 | 0 | 12 |
| | хлеб | ПР | Хлеб ржаной | 25 | 7,00 | 53 | 1 | 0 | 11 |
| | гарнир | 54-6г-202 | Рис отварной | 150 | 14,00 | 209 | 4 | 5 | 36 |
| Завтрак 2 | фрукты | 338 | Плоды свежие | 100 | 10,60 | 44 | 0 | 0 | 9 |
| | соус | 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 7,00 | 22 | 1 | 1 | 3 |
| | | | | | 85,93 | | | | |
| Обед | закуска | 54-21з-20 | Кукуруза сахарная | 30 | 7,60 | 16 | 1 | 0 | 3 |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 8,00 | 79 | 2 | 5 | 10 |
| | 2 блюдо | 390 | Котлеты рыбные любительские | 80 | 20,33 | 243 | 10 | 12 | 12 |
| | гарнир | 54-6г-202 | Рис отварной | 150 | 14,00 | 209 | 4 | 5 | 36 |
| | сладкое | 389 | Сок фруктовый | 200 | 15,00 | 87 | 1 | 0 | 26 |
| | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 7,00 | 58 | 2 | 0 | 12 |
| | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 25 | 7,00 | 53 | 1 | 0 | 11 |
| | соус | 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 7,00 | 22 | 1 | 1 | 3 |
| | | | | | 85,93 | | | | |