

|                             |                        |             |   |            |               |               |              |              |               |        |
|-----------------------------|------------------------|-------------|---|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| Школа                       | МОУ «Серебрянская СОШ» |             |   | Отд./корп  |               |               |              | День 10      | 13.02.2025    |        |
| Прием пищи                  | Раздел                 | № рец.      | Блюдо                                     | Выход, г   | Цена          | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |        |
| Завтрак                     | гор.блюдо              | 190         | Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 155        | 12,30         | 243,10        | 12,50        | 6,40         | 32,30         |        |
|                             | гор.напиток            | 430         | Чай с сахаром                             | 200        | 2,50          | 39,80         | 0,00         | 0,00         | 9,70          |        |
|                             | хлеб                   | 1           | Бутерброд с маслом сливочным              | 40/10      | 13,32         | 184,00        | 3,10         | 9,40         | 20,60         |        |
|                             | фрукты                 |             | Яблоко                                    | 100        | 15,00         | 45,50         | 0,40         | 0,40         | 9,80          |        |
| Итого за прием пищи:        |                        |             |   | <b>500</b> | <b>43,12</b>  | <b>513,40</b> | <b>16,00</b> | <b>16,20</b> | <b>72,40</b>  |        |
| Завтрак 2                   | фрукты                 |             | нет                                       | 0          | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00          |        |
|                             | напиток                |             | Молоко                                    | 200        | 16,00         | 66,30         | 3,00         | 3,20         | 5,90          |        |
|                             | сладкое                |             | Пряники                                   |            |               |               |              |              |               |        |
| Итого за прием пищи:        |                        |             |   | <b>200</b> | <b>16,00</b>  | <b>66,30</b>  | <b>3,00</b>  | <b>3,20</b>  | <b>5,90</b>   |        |
| Обед                        | закуска                | 2           | Огурец соленый                            | 60         | 12,00         | 7,10          | 0,50         | 0,10         | 0,10          |        |
|                             | 1 блюдо                | 99          | Суп из овощей со сметаной                 | 250        | 16,46         | 223,50        | 5,10         | 9,40         | 28,10         |        |
|                             | 2 блюдо                | 259         | жаркое по-домашнему                       | 200        | 67,12         | 442,70        | 18,10        | 16,30        | 52,90         |        |
|                             | гарнир                 |             |   |            |               |               |              |              |               |        |
|                             | сладкое                | 438         | Напиток яблочный                          | 180        | 5,18          | 69,80         | 0,10         | 0,10         | 16,70         |        |
|                             | хлеб бел.              |             | нет                                       | 0          | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00          |        |
| хлеб черн.                  |                        | Хлеб ржаной | 40  | 4,12       | 84,50         | 2,60          | 0,40         | 17,00        |               |        |
| Итого за прием пищи:        |                        |             |   | <b>730</b> | <b>104,88</b> | <b>827,20</b> | <b>26,40</b> | <b>26,30</b> | <b>115,70</b> |        |
| Всего за день:              |                        |             |   |            |               | 164,00        | 1406,60      | 45,40        | 45,70         | 194,00 |
| Среднее значение за период: |                        |             |   |            |               | 0,00          |              | 1,00         | 1,00          | 4,00   |