



|                  |                            |        |                                        |          |                 |              |       |       |            |
|------------------|----------------------------|--------|----------------------------------------|----------|-----------------|--------------|-------|-------|------------|
| Школа            | ГКОУ школа № 8 г. Лабинска |        |                                        |          | 12 лет и старше |              |       | День  | 16.04.2025 |
| Прием пищи       | Раздел                     | № рец. | Блюдо                                  | Выход, г | Цена            | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы   |
| Завтрак          | гор.блюдо                  | 260    | гуляш из говядины                      | 120      | 85,92           | 309,6        | 24    | 23,4  | 3,96       |
|                  | гор.напиток                | 388    | напиток из плодов шиповника            | 200      | 5,84            | 62           | 0,3   | 0     | 15,2       |
|                  | хлеб черн.                 | 12/1   | хлеб ржаной                            | 40       | 3,9             | 80,83        | 2,24  | 0,45  | 18,16      |
|                  | хлеб бел.                  | 11/1   | хлеб пшеничный                         | 60       | 4,24            | 133,94       | 3,58  | 0,43  | 25,3       |
|                  | закуска                    | 131/1  | зеленый горошек консервированный       | 100      | 18,58           | 111,5        | 5,67  | 4,17  | 12,83      |
|                  | гор.блюдо                  | 178    | каша рисовая с морковью                | 180      | 13,62           | 220,79       | 3,48  | 6,48  | 32,64      |
| итого за завтрак |                            |        |                                        | 700      | 132,10          | 918,66       | 39,27 | 34,93 | 108,09     |
| Обед             | закуска                    | 55     | салат из свеклы с огурцами солеными    | 100      | 11,5            | 37           | 1,17  | 1,67  | 4,33       |
|                  | 1 блюдо                    | 113/1  | суп-лапша домашняя                     | 250      | 9,48            | 115,75       | 2,57  | 5,54  | 11,62      |
|                  | 2 блюдо                    | 454    | котлеты мясо-картофельные по-хлыновски | 100      | 60,07           | 213          | 14,2  | 11,4  | 13         |
|                  | гарнир                     | 139    | капуста тушеная                        | 180      | 25,31           | 169,2        | 4,5   | 8,28  | 19,26      |
|                  | хлеб бел.                  | 11/1   | хлеб пшеничный                         | 60       | 4,24            | 133,94       | 3,58  | 0,43  | 25,3       |
|                  | хлеб черн.                 | 12/1   | хлеб ржаной                            | 40       | 3,9             | 80,83        | 2,24  | 0,45  | 18,16      |
|                  | напиток                    | 349    | компот из смеси сухофруктов            | 200      | 3,84            | 131,49       | 0,66  | 0,09  | 32,01      |
|                  | фрукты                     | 338    | фрукты свежие (яблоко кубанское)       | 150      | 22,5            | 115,2        | 1,8   | 1,8   | 25,2       |
| итого за обед    |                            |        |                                        | 1080     | 140,84          | 996,41       | 30,72 | 29,66 | 148,88     |