

Школа

МБОУ Биритская СОШ

Отд./корп

1

День

21.09.2021

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 44     | суп с макаронными изделиями на молоке | 250      | 22,70 | 182          | 7     | 7    | 24       |
|            | гор.напиток | 191    | какао на молоке                       | 200      | 22,80 | 135          | 4     | 4    | 23       |
|            | хлеб        | 2      | бутерброд с маслом                    | 60       | 10,50 | 276          | 5     | 15   | 30       |
|            |             |        |                                       |          | 56,00 |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 8      | салат из свежих помидор               | 100      | 1,92  | 47           | 1     | 3    | 4        |
|            | 1 блюдо     | 33     | суп щи со сметаной мясом говядины     | 250      | 27,50 | 175          | 9     | 10   | 14       |
|            | 2 блюдо     | 64     | гуляш из отварной говядины            | 70       | 20,72 | 250          | 20    | 17   | 4        |
|            | гарнир      | 113    | каша гречневая                        | 230      | 15,92 | 303          | 11    | 9    | 44       |
|            | сладкое     | 195    | компот из сухофруктов                 | 200      | 13,61 | 171          | 0     | 0    | 41       |
|            | хлеб бел.   | 1      | хлеб                                  | 100      | 3,33  | 269          | 10    | 10   | 32       |
|            |             |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                       |          | 83,00 |              |       |      |          |