

Школа

МБОУ Биритская СОШ

Отд./корп

2

День

7.12.21 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	154	блины со сгущенкой	120	26,80	217	5	7	32
	гор.напиток	184	чай с сахаром	200	6,20	53	0	0	4
	хлеб	182*	йогурт	100	23,00	46	5	0	8
				420	56,00	315	10	7	44
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	33	суп щи со сметаной	250	23,28	88	2	6	7
	2 блюдо	64	гуляш из отварной говядины	70	17,84	140	11	10	2
	гарнир	137	отварные макаронные изделия	180	9,04	202	7	5	32
	сладкое	195	компот из сухофруктов	200	13,61	171	2	0	41
	хлеб бел.	1	хлеб	70	2,33	183	7	7	23
	фрукт		банан	130	16,90	58	1	0	14
				900	83,00	842	30	28	119