

Школа

МБОУ Биритская СОШ

Отд./корп

2

День

8.12.21 г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 120 | каша геркулес на молоке | 250 | 22,70 | 279 | 8 | 12 | 34 |
| | гор.напиток | 188 | кофейный напиток | 200 | 22,80 | 109 | 3 | 3 | 18 |
| | хлеб | 2** | бутерброд с маслом | 60 | 10,50 | 276 | 5 | 15 | 30 |
| | | | | 510 | 56,00 | 664 | 16 | 30 | 82 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 3 | салат из свежей капусты | 60 | 7,48 | 50 | 1 | 3 | 6 |
| | 1 блюдо | 38 | суп с макаронными изделиями | 250 | 27,33 | 187 | 9 | 7 | 19 |
| | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | 81 | плов с мясом говядины | 230 | 32,16 | 391 | 17 | 17 | 41 |
| | сладкое | 199 | напиток из плодов шиповника | 200 | 13,70 | 111 | 1 | 0 | 27 |
| | хлеб бел. | 1 | хлеб | 70 | 2,33 | 188 | 7 | 7 | 23 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | 810 | 83,00 | 928 | 35 | 35 | 116 |