

Школа

МБОУ Биритская СОШ

Отд./корп

2

День

13.01.22 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								
		181*	йогурт	200	23,00	91	10	0	16
				520	56,00	361	15	8	52
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	35	суп щи по уральски с мясом говядины	250	29,47	173	10	12	7
	2 блюдо	64	гуляш из отварной говядины	75	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	188	7	7	23
	фрукты		яблоки	80	10,71	42	0	0	9
				855	83,00	916	37	34	114