

МБОУ Приаргунская СОШ

Отд./корп

День

21.09.2021

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки    | Жиры     | Углеводы   |
|------------|-------------|--------|-----------------------|----------|-------|--------------|----------|----------|------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | гречка с маслом,гуляш | 140\100  | 33,00 | 313          | 6        | 16       | 40         |
|            | гор.напиток |        | какао                 | 200      | 8,70  | 119          | 4        | 4        | 18         |
|            | хлеб        |        | хлеб                  | 35       | 2,00  | 94           | 3        | 0        | 7          |
|            |             |        |                       |          |       |              |          |          |            |
|            |             |        |                       |          |       |              |          |          |            |
| Завтрак 2  | фрукты      |        | апельсин              | 300      | 40,64 | 47           | 0        | 0        | 10         |
|            |             |        |                       |          |       |              |          |          |            |
|            |             |        |                       |          |       |              |          |          |            |
| Обед       | закуска     |        | винегрет              | 60       | 16,00 | 77           | 4        | 2        | 6          |
|            | 1 блюдо     |        |                       |          |       |              |          |          |            |
|            | 2 блюдо     |        |                       |          |       |              |          |          |            |
|            | гарнир      |        |                       |          |       |              |          |          |            |
|            | сладкое     |        | булочка, конфета      | 50\40    | 12\12 | 197          | 3,75\2,7 | 6,6\15,5 | 30,45\73,6 |
|            | хлеб бел.   |        |                       |          |       |              |          |          |            |
|            | хлеб черн.  |        |                       |          |       |              |          |          |            |
|            |             |        |                       |          |       |              |          |          |            |
|            |             |        |                       |          |       |              |          |          |            |