



МБОУ "СОШ №1 имени М.Ярагского поселка Белиджи"

Отд./корп

День

21.05.21

| Приём пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо            | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------------|--------|------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор. блюдо   | 200    | каша с говядиной | 250      |      | 134,75       | 5,88  | 5,28  | 16,33    |
|            | второе блюдо | 1      | салат из овощей  | 150      |      | 114,38       | 3,75  | 5,68  | 17,92    |
|            | сок          |        |                  |          |      |              |       |       |          |
|            | чай          |        |                  |          |      |              |       |       |          |
|            | компот       |        | из сухофруктов   | 200      |      | 107,44       | 1,04  |       | 26,69    |
|            | хлеб белый   |        | суфле            | 40       |      |              | 3,84  | 0,47  | 23,55    |
|            | хлеб ржаной  |        |                  |          |      |              |       |       |          |
|            | сладкое      |        |                  |          |      |              |       |       |          |
|            | фрукты       |        |                  |          |      |              |       |       |          |
|            | Заранее      |        | манго и бананы   | 150      |      | 168,45       | 5,52  | 4,52  | 26,45    |
|            | фрукты       |        |                  |          |      |              |       |       |          |
| Завтрак 2  |              |        |                  |          |      |              |       |       |          |
| Обед       | закуска      |        |                  |          |      |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо      |        |                  |          |      |              |       |       |          |
|            | 2 блюдо      |        |                  |          |      |              |       |       |          |
|            | гарнир       |        |                  |          |      |              |       |       |          |
|            | сладкое      |        |                  |          |      |              |       |       |          |
|            | хлеб бел.    |        |                  |          |      |              |       |       |          |
|            | хлеб черн.   |        |                  |          |      |              |       |       |          |
| Итого      |              |        |                  |          |      | 639,19       | 23,67 | 15,95 | 111,04   |