

Школа

МБОУ "Приреченская СОШ"

Отд./корп

12-18 лет

День

7 день

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 1      | Каша пшеничная молочная жидкая       | 200      | 21,71  | 283          | 9     | 11   | 38       |
|            | гор.напиток | 29     | Чай с сахаром                        | 200      | 3,80   | 57           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб        | 2      | Батон с маслом и сыром               | 59       | 18,03  | 177          | 6     | 8    | 20       |
|            | Фрукты      | ГГ     | Груша                                | 150      | 24,38  | 71           | 0     | 0    | 15       |
|            |             |        |                                      | 609      | 67,92  |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                      |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                                      |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                                      |          |        |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 45     | Фасоль отварная                      | 100      | 26,82  | 58           | 4     | 0    | 8        |
|            | 1 блюдо     | 14     | Борщ с говядиной тушеной,со сметаной | 250      | 27,96  | 94           | 3     | 5    | 9        |
|            | 2 блюдо     | 6      | Рыба тушеная с овощами               | 120      | 21,71  | 253          | 23    | 12   | 106      |
|            | гарнир      | 26     | Рис отварной                         | 180      | 15,70  | 249          | 4     | 6    | 36       |
|            | сладкое     | 8      | Сок                                  | 200      | 23,60  | 75           | 1     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел.   | ГГ     | Хлеб пшеничный                       | 30       | 2,33   | 62           | 2     | 0    | 12       |
|            | хлеб черн.  | ГГ     | Хлеб ржаной                          | 30       | 2,33   | 60           | 1     | 0    | 13       |
|            |             |        |                                      |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                                      | 910      | 120,45 | 851          | 38    | 23   | 204      |