

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 | ГП | Яблоко | 150 | 16,06 | 71 | 0 | 0 | 15 |
| | | | | 609 | 59,60 | | | | |
| 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. | ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,33 | 62 | 2 | 0 | 12 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржаной | 30 | 2,33 | 60 | 1 | 0 | 13 |
| | | | | | 910 | 120,45 | 851 | 38 | 23 |