|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МБОУ «Желябовская СОШ»** | | | | | | | | **День 3 02 .06.2021** | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | | Жиры | Углеводы |
| гор. блюдо | 173 | Каша вязкая молочная пшенная | 210 | 24,30 | 286 | 8,56 | | 3,81 | 54,17 |
| гор. напиток | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 9-00 | 60 | 0,07 | | 0,02 | 15 |
| хлеб |  | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1-05 | 45,98 | 1,12 | | 0,22 | 9,88 |
|  | 420 | Кисло -молочный продукт в упаковке | 300 | 33-00 | 153 | 8,7 | | 7,5 | 12,6 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Обед | Закуска |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 13-70 | 83 | 1,44 | | 3,94 | 8,75 |
| 2 блюдо | 227  717 | Рыба припущенная  С соусом | 50  50 | 30,83 | 85,8  38,82 | 12,22  2,2 | | 2,29  1,68 | 2,43  2,03 |
| Гарнир | 174 | Каша вязкая рисовая | 160 | 18,20 | 294 | 6,0 | | 10,85 | 42,95 |
| Сладкое |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1-17 | 70,14 | 2,37 | | 0,3 | 14,49 |
| хлеб черн. |  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1-05 | 45,98 | 1,12 | | 0,22 | 9,88 |
|  |  | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 9-00 | 60 | 0,07 | | 0,02 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |