|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МБОУ «Желябовская СОШ»** | | | | | | | | **День 28 .09.2021** | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Прием пищи  Завтрак 1-4 кл. | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | | Жиры | Углеводы |
| гор. блюдо | 173 | Каша вязкая молочная пшенная | 210 | 23-90 | 286 | 8,56 | | 3,81 | 54,17 |
| гор. напиток | 376 | Чай с сахаром | 180/10 | 3-55 | 60 | 0,07 | | 0,02 | 15 |
| хлеб |  | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1-05 | 45,98 | 1,12 | | 0,22 | 9,88 |
|  | 2 | Бутерброд с маслом и повидлом | 50 | 31-63 | 189 | 2,44 | | 7,5 | 27,9 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Завтрак 5-11 кл. | фрукты | 173 | Каша вязкая молочная пшенная | 210 | 23-90 | 286 | 8,56 | | 3,81 | 54,17 |
|  | 376 | Чай с сахаром | 180/10 | 3,55 | 40 | 0,06 | | 0,02 | 9,99 |
|  |  | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1-05 | 45,90 | 1,12 | | 0,22 | 9,88 |
|  |  | 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 7-50 | 136 | 2,36 | | 7,49 | 14,89 |
| Обед 1-11 кл. | Закуска | 52 | Салат из свеклы | 60 | 7-43 | 55,68 | 0,85 | | 3,61 | 5,92 |
| 1 блюдо | 103 | Суп | 250 | 9,49 | 118 | 2,69 | | 2,84 | 17,5 |
| 2 блюдо | 291 | Плов | 180 | 34,38 | 274,8 | 11,02 | | 9,42 | 33,15 |
| Гарнир |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Сладкое |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1-20 | 70,14 | 2,37 | | 0,3 | 14,49 |
| хлеб черн. |  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1-05 | 45,98 | 1,12 | | 0,22 | 9,88 |
|  |  | 389 | Сок | 180 | 13,95 | 60 | 0,07 | | 0,02 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |