|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Школа:** | **МАОУ "Васькинская ООШ-ДС"** |  |  | **День:** | **10** | **21.05.2021** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи**  | **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход,г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Завтрак | гор.блюдо | 267 | Каша пшенная молочная | 150 | 3,62 | 208,59 | 4,34 | 7,76 | 20,15 |
| гор.напиток | 495 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 2,87 | 87,84 | 1,20 | 1,28 | 17,86 |
| хлеб |   | Хлеб пшеничный | 60 | 2,26 | 78,80 | 1,50 | 0,58 | 10,28 |
|   |   | Яйцо отварное | 40 | 10,00 | 64,00 | 5,08 | 4,60 | 0,28 |
|   |   | Сыр полутвердый | 10 | 3,85 | 16,24 | 0,00 | 3,90 | 16,24 |
| Завтрак 2 | фрукты |   | Яблоко | 100 | 9,64 | 65,80 | 0,56 | 0,56 | 13,72 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Обед | закуска | 1 | Салат из капусты с растительным маслом | 60 | 3,51 | 82,11 | 0,98 | 6,05 | 5,78 |
| 1 блюдо | 135 | Солянка | 200 | 21,12 | 65,89 | 3,47 | 4,83 | 2,30 |
| 2 блюдо | 401 | Печень тушеная (говяжья) | 80 | 15,12 | 100,20 | 10,02 | 4,68 | 4,50 |
| гарнир | 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,00 | 253,39 | 7,08 | 7,52 | 36,61 |
| сладкое |   | Сок фруктовый | 200 | 4,51 | 72,00 | 2,00 | 0,20 | 20,20 |
| хлеб бел. |   | Хлеб пшеничный | 80 | 3,01 | 104,80 | 3,00 | 1,16 | 20,56 |
| хлеб черн. |   | Хлеб ржаной | 80 | 2,50 | 46,40 | 1,12 | 0,22 | 9,88 |
|  |  |  |  |  | **75,50** |  |  |  |  |