|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ "Оргакинская СОШ им.Э.Чоноскаева" | | | Отд./корп |  |  |  | День | 14.06.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 238 | оладьи со сгущенкой | 130 | 8,40 | 374 | 10 | 10 | 60 |
|  |  |  | яйцо отварное | 1 шт | 5,30 | 155 | 13 | 11 | 1 |
|  | гор.напиток | 272 | чай с молоком | 200 | 3,00 | 69 | 2 | 2 | 12 |
|  | хлеб | 1 | хлеб с маслом | 40 | 11,10 | 146 | 2 | 9 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 14 | салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 7,60 | 65 | 1 | 6 | 2 |
|  | 1 блюдо | 54 | борщ на мясном бульоне со сметаной | 260 | 15,10 | 138 | 2 | 8 | 14 |
|  | 2 блюдо | 97 | плов из отварной говядины | 300 | 35,30 | 618 | 30 | 30 | 60 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое | 281 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,60 | 110 | 1 | 0 | 28 |
|  | хлеб бел. |  | хлеб | 40 | 2,40 | 174 | 11 | 5 | 44 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | йогурт | 100 | 33,00 | 59 | 4 | 1 | 6 |
|  |  |  | вода питьевая | 200 | 2,20 |  |  |  |  |