

Школа      ООШ с. Верхнебельский филиал МОБУ СОШ с. Тирлянский      Отд./корп

| Прием пищи | Раздел                      | № рец. | Блюдо                              | Выход, г | Цена  | Калорийность |       |      |          |
|------------|-----------------------------|--------|------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
|            |                             |        |                                    |          |       | ь            | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак    | гор.блюдо                   | 114    | Плов из отварной говядины          | 160      | 71,09 | 324,2        | 13,0  | 13,1 | 33,5     |
|            |                             | 284    | Чай с сахаром                      | 200      |       | 40,0         | 0,0   | 0,0  | 10,0     |
|            | гор.напито<br>к<br><br>хлеб |        | Хлеб пшеничный обогащенный         | 40       |       | 93,8         | 3,0   | 0,3  | 19,7     |
|            |                             | 1      | витаминами для детского питания    |          |       |              |       |      |          |
|            |                             | 25     | Яблоко                             | 100      |       | 44,4         | 0,4   | 0,4  | 9,8      |
| Завтрак 2  | фрукты                      |        |                                    |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска                     |        |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо                     | 59     | Суп картофельный с лапшой домашней | 200      | 79,73 | 101,7        | 2,4   | 3,0  | 16,3     |
|            | 2 блюдо                     | 105    | Тефтель из говядины с рисом        | 90       |       | 211,2        | 8,5   | 15,5 | 9,4      |
|            | гарнир                      | 153    | Рагу из овощей                     | 175      |       | 177,2        | 3,1   | 9,9  | 19,0     |
|            | сладкое                     | 294    | Напиток апельсиновый или лимонный  | 200      |       | 83,6         | 0,1   | 0,0  | 20,8     |
|            |                             |        | Хлеб пшеничный обогащенный         | 35       |       | 82,0         | 2,7   | 0,3  | 17,2     |
|            | хлеб бел.                   | 1      | витаминами для детского питания    |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.                  | 2      | Хлеб ржаной                        | 30       |       | 58,4         | 1,8   | 0,4  | 12,0     |

