

МБОУ "Ярковская ООШ"

Page 10

20.05.2021

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 220    | каша пшенная                | 200      | 178,00 | 225          | 7     | 0    | 26       |
|            | гор.напиток | 132    | чай с сахаром               | 200      | 74,72  | 49           | 12    | 3    | 13       |
|            | хлеб        |        |                             | 40       | 135,00 | 236          | 2     | 8    | 15       |
|            |             |        |                             |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                             |          |        |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                             |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                             |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                             |          |        |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                             |          |        |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 136    | суп с макаронными изделиями | 200      | 103,20 | 86           | 3     | 1    | 15       |
|            | 2 блюдо     | 601    | плов                        | 150-200  | 699,36 | 377          | 25    | 21   | 36       |
|            | гарнир      |        |                             |          |        |              |       |      |          |
|            | сладкое     | 132    | чай с сахаром               | 200      | 74,72  | 49           | 12    | 3    | 13       |
|            | хлеб бел.   |        |                             | 40       | 135,00 | 236          | 2     | 8    | 15       |
|            | хлеб черн.  |        |                             |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                             |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                             |          |        |              |       |      |          |