|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | СИНЯВИНСКАЯ СОШ | Отд./корп |   |  |  | День | 11.05.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 210 | 23,09 | 454 | 29 | 19 | 41 |
|   | гор.напиток | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,05 | 61 | 0 | 0 | 15 |
|   | хлеб |   | ВАФЛИ | 30 | 8,00 | 106 | 1 | 1 | 23 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак 2 | фрукты |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Обед | закуска | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 5,50 | 53 | 1 | 3 | 5 |
|   | 1 блюдо | 95 |  СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАН | 200/5/5 | 15,50 | 82 | 3 | 4 | 9 |
|   | 2 блюдо | 271 | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ | 100 | 39,62 | 322 | 29 | 23 | 8 |
|   | гарнир | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 150 | 3,77 | 191 | 6 | 5 | 31 |
|   | сладкое | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИР. | 200 | 7,33 | 131 | 1 | 0 | 32 |
|   | хлеб бел. |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб черн. |   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГ.МИКРОН | 40 | 3,14 | 82 | 3 | 2 | 20 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |