|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | СИНЯВИНСКАЯ СОШ | Отд./корп |   |  |  | День | 21.04.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛ. | 210 | 18,85 | 454 | 29 | 19 | 41 |
|   | гор.напиток | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,05 | 107 | 2 | 1 | 22 |
|   | хлеб |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак 2 | фрукты |   | БАНАН | 150 | 15,00 | 115 | 2 | 1 | 25 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Обед | закуска |   | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ Р. | 60 | 10,80 | 64 | 1 | 3 | 8 |
|   | 1 блюдо | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФ. ГОВЯД.СМЕТ | 210 | 21,50 | 83 | 2 | 3 | 10 |
|   | 2 блюдо | 278 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 100 | 24,00 | 239 | 7 | 18 | 10 |
|   | гарнир | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,80 | 206 | 4 | 5 | 38 |
|   | сладкое | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. С ВИТАМИНОМ  | 200 | 3,40 | 131 | 1 | 0 | 32 |
|   | хлеб бел. |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб черн. |   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩ. МИКР. | 40 | 3,60 | 82 | 3 | 2 | 20 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |