

и.о. директора школы:

МБОУ СОШ с. Арыскан

День

06.12.2021

| Прием пищи | Раздел      | № рецеп. | Блюдо             | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------|-------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |          |                   |          |      |              |       |      |          |
|            | гор.напиток |          |                   |          |      |              |       |      |          |
|            | хлеб        |          |                   |          |      |              |       |      |          |
|            |             |          |                   |          |      |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |          |                   |          |      |              |       |      |          |
|            |             |          |                   |          |      |              |       |      |          |
|            |             |          |                   |          |      |              |       |      |          |
|            |             |          |                   |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |          |                   |          |      |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     |          | щи                | 250      |      | 47           | 2     | 3    | 6        |
|            | 2 блюдо     |          | карт. пюре        | 180      |      | 247,7        | 5,3   | 18,4 | 16,3     |
|            | гарнир      |          | гуляш из говядины | 100      |      | 326          | 24,9  | 22   | 8        |
|            | сладкое     |          | компот            | 200      |      | 106          | 5,8   | 5    | 8        |
|            | хлеб бел.   |          | хлеб              | 30       |      | 64           | 2,2   | 0,4  | 13       |
|            | хлеб черн.  |          |                   |          |      |              |       |      |          |
|            |             |          | печенье           |          |      | 417          | 7,5   | 11,8 | 74,9     |