

Школа **МОУ "Заринская СОШ"** Отд./корп **Оздоровительная площадка** День **05.06.2021**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	109	Каша геркулесовая	150	16-00	269	23	10	28
	гор.напиток	406	Чай с молоком	200	4-00	10	0	2	0
	хлеб		Хлеб пшеничный	60	2-00	24	3		
		19	Салат морковный	60	7-00	36	16	2	21
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	234	Щи со сметаной	200	24-00	110	34	16	10
	2 блюдо	301	Рыба с овощами	90	20-00	201	25	21	24
	гарнир	342	Каша рисовая со сливочным маслом	150	13-00	190	13	10	32
	сладкое		Апельсин	100	29-00	0	0	0	0
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80	2-00	180	5	1	37
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3-00	160	3	1	24
	Напиток	416	Витаминизированный напиток	200	7-00	30	1	0	5