|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ: Донская ООШ |  | Отд./корп |  |  | День | 14.10.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 241 | картофельное пюре | 150 | 138 | 3 | 4 | 22 |
|  | гор.напиток | 294 | чай с лимоном | 187 | 38 | 0 | 0 | 9 |
|  | хлеб |  | йодированный | 40 | 104 | 3 | 1 | 21 |
|  |  |  | свежий огурец | 30 | 3 | 0 | 1 | 10 |
|  |  | 180 | гуляш из говядины | 90 | 204 | 14 | 15 | 3 |
|  |  |  | Булка с орехами пониженной калорийности | 40 | 124 | 3 | 4 | 22 |
|  |  |  |  | 537 |  |  |  |  |