

Школа

МБОУ СОШ с. Дубовый Мыс

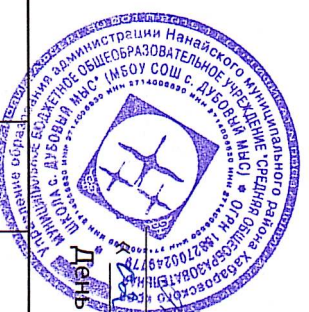
Отд./корм

7-11

День

2-й

«Утверждаю»  
 М.А. Полыгалова  
 «*signature*» 2024г.



| Прием пищи | Раздел         | № рец. | Блюдо                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------------|--------|-------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | блюдо из яиц   | 210    | омлет натуральных             | 100      | 42-40 | 207          | 9     | 8    | 2        |
|            | напиток        | 2      | чай с сахаром                 | 180      | 1-05  | 20           | 0     | 0    | 5        |
|            | хлеб           | 123    | хлеб пшеничный                | 20       | 1-55  | 46           | 2     | 0    | 10       |
|            | сок            | 399    | сок фруктовый                 | 200      | 43-00 | 85           | 1     | 0    | 20       |
|            | мучные изделия | 602    | вафли                         | 50       | 24-00 | 177          | 11    | 2    | 39       |
| Обед       | салат          | 45     | салат картофельный с сельдью  | 60       | 11-20 | 106          | 3     | 6    | 5        |
|            | 1 блюдо        | 106    | суп лапша домашняя/с курицей/ | 208      | 28-80 | 169          | 9     | 9    | 10       |
|            | 2 блюдо        | 256    | печень по строгановски        | 90       | 52-00 | 153          | 13    | 17   | 12       |
|            | крупа          | 181    | каша гречневая рассыпчатая    | 150      | 13-40 | 233          | 4     | 0    | 39       |
|            | напиток        | 11     | компот из смеси сухофруктов   | 180      | 6-00  | 19           | 0     | 0    | 5        |
|            | хлеб           | 123    | хлеб пшеничный                | 32       | 2-50  | 74           | 3     | 0    | 16       |
|            | хлеб           | 34     | хлеб ржаной                   | 24       | 2-30  | 42           | 2     | 0    | 8        |
| фрукты     | 338            | груши  | 100                           | 60-00    | 46    | 0            | 0     | 10   |          |