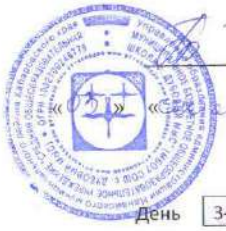

«Утверждаю»
М.А. Полыгалова
«21» «Сентября» 2024 г.

Школа МБОУ СОШ с. Дубовый Мыс Отд./корп 7-11 День 3-й

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	блюдо из творога	224	запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	102-00	346	9	10	34
	напиток	32	чай сладкий с молоком	180	17-40	94	4	3	16
	хлеб	123	хлеб пшеничный	20	1-55	46	2	0	10
	кислом.продукт	386	кефир	180	70-00	55	5	6	7
Обед	салат	87	салат из свежих помидор и огурцов	60	16-75	70	0	6	2
	1 блюдо	87	суп с рыбными консервами	200	25-30	130	7	3	13
	блюдо из мясн.продуктов	308	фрикадельки из птицы (соус молочный)	105	32-60	135	8	8	11
	блюдо из картофеля	333	картофель отварной	150	19-80	178	3	5	40
	напиток	18	кисель сладкий из вишни (св/м)	180	24-70	51	0	0	12
	хлеб	123	хлеб пшеничный	32	2-50	74	2	0	16
	хлеб	34	хлеб ржаной	24	2-30	42	2	0	8
	фрукты	338	яблоки	100	43-00	46	0	0	10