«Утверждаю»
М.А. Полыгалова
«01» октября 2024г.

Школа МБОУ СОШ с. Дубовый Мыс Отд./корп 7-11 День 2-й

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | блюдо из яиц | 210 | омлет натуральный | 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 |
| | | | | | | | | | |