



«Утверждаю»

М.А. Польшгалова

« 11 сентября » 2024 г.

| Школа | | МБОУ СОШ с. Дубовый Мыс | | | | Отд./корп | 7-11 | День | | | 10-й |
|------------|--------------------|-------------------------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|--|------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | блюда из яиц | 210 | омлет натуральный | 58 | 32-50 | 181 | 9 | 16 | 2 | | |
| | мучные изделия | 396 | блины с джемом | 70 | 13-00 | 158 | 4 | 3 | 31 | | |
| | хлеб | 123 | хлеб пшеничный | 20 | 1-55 | 46 | 2 | 0 | 10 | | |
| | напитки | 9 | чай сладкий с лимоном | 180 | 4-00 | 32 | 0 | 0 | 8 | | |
| Обед | салат | 52 | салат из свеклы отварной | 60 | 5-10 | 56 | 1 | 4 | 5 | | |
| | 1 блюдо | 98 | суп картофельный с крупой и фрикадельками(птица) | 216 | 38-00 | 86 | 3 | 2 | 14 | | |
| | блюдо из рыбы | 233 | котлеты рыбные любительские | 120 | 62-10 | 149 | 6 | 17 | 6 | | |
| | блюда из картофеля | 128 | картофельное пюре | 180 | 27-20 | 212 | 3 | 12 | 24 | | |
| | напиток | 18 | кисель сладкий из смеси ягод(св./м) | 180 | 16-00 | 49 | 0 | 0 | 11 | | |
| | хлеб | 123 | хлеб пшеничный | 55 | 4-25 | 126 | 4 | 0 | 27 | | |
| | хлеб | 34 | хлеб ржаной | 40 | 3-90 | 70 | 3 | 1 | 13 | | |