«Утверждаю»
М.А. Полыгалова
«22» «октября» 2025 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	холодные закуски	11	бутерброт с сыром	30	14-60	94	4	6	19
	блюдо из яиц	210	омлет натуральный	100	30-70	207	9	8	7
	напитки	8	кофейный напиток с молоком	180	15-20	90	4	3	13
	хлеб	123	хлеб пшеничный	30	2-30	69	2	0	15
	кислом.продукт	386	ряженка	180	27-00	97	5	5	10
Обед	салат	71	огурцы свежие	100	24-60	11	1	0	2
	1 блюдо	91	рассольник ленинградский (со сметаной)	250	20-20	113	2	4	16
	2 блюдо	315	биточки рубленные из птицы паровые (соус молочный)	90	40-90	192	8	4	20
	гарнир	210	макаронны с сыром	150	36-10	280	7	8	44
	сок	15	компот вишневый	180	17-50	29	0	0	7
	хлеб	123	хлеб пшеничный	28	2-20	64	2	0	14
	хлеб	34	хлеб ржаной	40	3-90	70	3	1	13
	фрукты	338	яблоки	100	21-50	46	0	0	10