

«Утверждаю»
 М.А. Полыгалова
 » 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 стущенным)	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		
Обед	Кислом.продукт		386	кефир	180	26-10	96	5	5	7		
	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			