«Утверждаю»
М.А. Полыгалова
«18» «ноября» 2024 г.

Школа МБОУ СОШ с. Дубовый Мыс | Отд./корп 7-11 | День 1-й

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	холодные закуски	11	Бутерброд с сыром	30	14-60	94	4	6	17
	блюдо из круп	190	каша молочная дружба	170	17-60	145	3	7	18
	напитки	502	Какао-напиток с витаминами «Витошка»	200	15-20	145	3,9	3,1	25,16
	хлеб	123	хлеб пшеничный	20	1-55	46	2	0	10
	кислом.продукт	1	йогурт питьевой (в ассортименте)	180	31-70	101.72	5.04	4.5	8.12
Обед	салат	12	салат из кукурузы	60	33-20	38	2	1	6
	1 блюдо	87	щи из свежей капусты	246	38-40	83	6	7	6
	блюдо из мяса	271	шницель натуральный рубленный (говядина)	100	93-35	322	10	10	18
	гарнир	171	каша рисовая рассыпчатая	150	15-70	203	4	8	37
	напитки	14	морс из ягод свежемороженной (брусника)	180	14-90	49	0	0	12
	хлеб	123	хлеб пшеничный	32	2-50	74	2	0	16
	хлеб	34	хлеб ржаной	24	2-30	70	2	0	8