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

Школа МБОУ СОШ с. Дубовый Мыс Отд./корп 7-11 День 9-й

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	холодные закуски	11	бутерброд горячий с сыром	30	14-55	97	4	5	20
	блюда из круп	182	каша жидкая молочная из гречневой крупы	170	21-70	222	4	6	26
	напиток	32	чай сладкий с молоком	180	17-40	94	4	2	11
	хлеб	123	хлеб пшеничный	20	1-55	46	2	0	10
	кислом.продукт	1	йогурт питьевой	180	29-20	102	5	5	8
Обед	салат	40	салат из моркови и яблок	60	10-00	62	1	3	5
	1 блюдо	41	суп рыбный (горбуша)	250	26-00	256	11	3	11
	блюдо из мяса	262	говядина тушеннная с капустой	200	122-00	331	8	20	20
	напитки	14	морс из ягод свежемороженных(брусника+вишня)	180	16-20	61	0	0	12
	хлеб	123	хлеб пшеничный	40	3-10	92	3	0	20
	хлеб	34	хлеб ржаной	24	2-32	70	3	1	13
	фрукты	338	яблоки	100	21-50	46	0	0	10