



«Утверждаю»  
М.А. Полягалова

«24» «сентября» 2024 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	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 рубленые 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		