

«Утверждаю»
В.В. Власова

«15» «*сентября*» 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 | 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 | 150 | 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 | | |