

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	2022н	Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	20,9	307	5,5	12,1	34,7	
	фрукты	2017м	Фрукты свежие (яблоко)	100	20	45,6	0,4	0,4	9,5	
	хлеб	2010	Хлеб пшеничный	50	4	114,8	3,7	0,3	24,3	
	гор.напиток	2022н	Чай с сахаром	200	10	42,32	0,2	0,0	10,4	
				Итого за прием пищи:	565		509,72	9,8	12,8	78,9
Обед	закуска	2022н	Овощи по сезону (огурец свежий)	60	25	8,52	0,5	0,1	1,5	
	1 блюдо	2022н	Щи из свежей капусты с картофелем	200	20	74	2,6	4,0	6,9	
	2 блюдо	2022/2022н	Тефтели с соусом	90/30	37	223,2	9,4	18,8	14,3	
	гарнир	2017м	Макаронные изделия отварные	150	15	196,8	5,4	4,9	32,8	
	сладкое	2022н	Компот из смеси сухофруктов	200	10	81	0,5	0,0	19,8	
	хлеб бел.	2010	Хлеб пшеничный	40	3	91,9	3,0	0,2	19,5	
	хлеб черн.	2010	Хлеб пеклеваный	50	4	98,9	3,2	0,4	20,6	
				Итого за прием пищи:	820	168,88 Р	774,32	24,6	29,5	115,4
				Всего за день:			774,32	24,6	42,3	115,4

Директор школы Гришина О.Н.

