



Утверждаю



Школа МБУ СОШ ЗАТО ЗВЁЗДНЫЙ Отд./корп 5-11 класс День 9 21.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	2 блюдо	253	Каша из хлопьев овсяных	200	30	221,16	6,88	11,4	22,64	
	2 блюдо	118	фрукт свежий	150	15	70,5	0,60	0,6	14,7	
	хлеб	117	батон нарезной	30	2	78,60	2,25	0,87	15,42	
	гор. напиток	286*	Чай с сахаром	200	20	23,80	0,12	0	6,02	
			111	масло сливочное	10	15	74,80	0,05	7,25	0,08
			106	сыр	12	15	41,16	3,07	3,13	0
Итого				602	97	510,02	12,97	23,25	58,86	
Обед	закуска	58	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	15	133	4,90	9,30	7,40	
	1 блюдо	147	Щи из свежей капусты с картофелем	250	17	110,78	2,13	7,07	9,38	
	2 блюдо	351	Котлета рыбная	100	39	101,7	12,51	1,89	8,64	
	гарнир	243	Каша гречневая вязкая	180	15	236,14	8,68	5,02	39,13	
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	60	4	141	4,56	0,48	29,52	
	хлеб	115	Хлеб ржаной	20	2	34,80	1,32	0,24	6,68	
	напиток	528	Компот из свежих яблок и лимонов	200	15	33,48	0,14	0,12	7,86	
	Итого				910	107	790,90	34,24	24,12	108,61

Согласовано