

Согласовано



Утверждаю



Школа

МБУ СОШ ЗАТО ЗВЁЗДНЫЙ

Отд./корп

5-11 класс

День 3

27.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	112	огурец свежий порционно	30	15	4,20	0,24	0,03	0,75
	2 блюдо	351	Котлета рыбная	100	28	130,55	15,36	3,14	10,10
	гарнир	434	Картофельное пюре	180	27	176,85	3,91	6,26	26,08
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	30	2	70,50	2,28	0,24	14,76
	выпечка	607	Вафли	30	20	102,63	0,96	0,84	24,33
	гор. напиток	286*	Чай с сахаром	200	15	23,80	0,12	0	6,02
	Итого				570	107	508,53	22,87	10,51
Обед	закуска	17	Салат из квашеной капусты с луком	100	15	88,48	1,56	5,10	8,52
	1 блюдо	160	Суп крестьянский	250	25	112,50	2,13	5,10	14,55
	2 блюдо	373	Гуляш из говядины	100	35	253,94	18,33	18,68	3,20
	гарнир	419	Рис отварной	180	15	233,46	4,25	4,46	44,06
	напиток	527	Компот из фруктов сушеных	200	15	34,98	0,06	0	9,18
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	60	4	141	4,56	0,48	29,52
	хлеб	115	Хлеб ржаной	20	1,5	34,80	1,32	0,24	6,68
Итого				910	110,5	899,16	32,21	34,06	115,71

Согласовано. @f