

Согласовано



Утверждаю



Школа

МБУ СОШ ЗАТО ЗВЁЗДНЫЙ

Отд./корп

5-11 класс

День 10

22.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	349	Рыба тушеная в томате с овощами	100	37,00	132,33	15,62	5,98	4,13
	выпечка	608	Пряники	40	20,00	146,40	2,36	1,88	30,00
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	30	2,00	70,50	2,28	0,24	14,76
	гарнир	419	Рис отварной	180	31,00	233,46	4,25	4,46	44,06
	гор. напиток	286*	Чай с сахаром	200	15,00	23,80	0,12	0,00	6,02
Итого				550	105,00	606,49	24,63	12,56	98,97
Обед	закуска	17	Салат из квашеной капусты с луком	100	15,00	88,48	1,56	5,10	8,52
	1 блюдо	164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	26,00	109,50	2,57	2,78	18,55
	2 блюдо	412	жаркое по-домашнему	200	43,00	536,43	21,85	39,75	22,65
	напиток	527	Компот из фруктов сушеных	200	20,00	34,98	0,06	0,00	9,18
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	60	4,00	141,00	4,56	0,48	29,52
	хлеб	115	Хлеб ржаной	20	2,00	34,80	1,32	0,24	6,68
	Итого				830	110	945,19	31,92	48,35

Составлено С.