

Возрастная категория  
12-18 лет

Утверждаю  
 Директор ОУ  
 И.Н.Абрамова

Школа МБОУ Обоянская СОШ № 1 Отд./корп  День 19.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	390	каша манная молочная	205	9,74	157	5	5	25
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	1,87	61	0	0	15
	хлеб	480	Батон	20	1,89	43	2	0	9
	хол.блюда	209	Яйцо вареное	40	11,50	63	5	5	0
	хол.блюда	14	Масло сливочное	10	5,00	75	0	7	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	45	Салат из белокач.капусты	100	3,65	49	1	3	3
	1 блюдо	103	Суп картоф. с макаронами	250	3,67	108	3	2	19
	2 блюдо	143	Котлета рыбная	100	21,96	141	9	6	11
	гарнир	694	Пюре картофельное	200	10,35	103	3	5	18
	сладкое	10011	кисель	200	4,04	103	1	0	24
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	481	Хлеб "Сила"	40	2,13	71	3	1	15
	десерт	Пр-во	Йогурт	100	34,20	90	2	1	19

Повар Гороховцева Н.Б.

*Гру*