

Возрастная категория  
12-18 лет

Утверждаю  
Директор ОУ  
Т.А. Пашкова

Школа МБОУ Обоянская СОШ №1 Отд./корп 5-11 кл День 20.03.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                      | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | 376    | Чай с сахаром              | 200      | 1,00  | 63           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб        | Пр-во  | Булочка                    | 100      | 29,00 | 394          | 8     | 13   | 69       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                            |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 67     | Винегрет овощной           | 100      | 5,80  | 95           | 1     | 6    | 8        |
|            | 1 блюдо     | 96     | Рассольник ленинградский   | 250      | 5,54  | 101          | 10    | 8    | 9        |
|            | 2 блюдо     | 401    | Гуляш                      | 125      | 33,85 | 135          | 5     | 8    | 30       |
|            | гарнир      | 302    | Каша гречневая рассыпчатая | 200      | 12,26 | 253          | 3     | 1    | 15       |
|            | сладкое     | 349    | Компот из св.фруктов       | 200      | 5,15  | 103          | 1     | 0    | 25       |
|            | хлеб бел.   | Пр-во  | Конд.изделие               | 18       | 15,00 | 394          | 8     | 13   | 69       |
|            | хлеб черн.  | 481    | Хлеб "Сила"                | 40       | 2,40  | 71           | 3     | 1    | 15       |
|            |             |        |                            |          |       |              |       |      |          |

Повар Гороховцева Н.Б.