

Возрастная категория:

12-18

лет



Утверждаю  
Директор ОУ  
И.Н.Абрамова

Школа МБОУ Обоянская СОШ № 1 Отд./корп \_\_\_\_\_ День 24.11.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 32     | Каша Дружба                   | 205      | 17,64 | 186          | 5     | 5    | 32       |
|            | гор.напиток | 376    | Чай с сахаром                 | 200      | 1,92  | 61           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб        | 480    | Батон                         | 20       | 1,89  | 43           | 2     | 0    | 9        |
|            | хол.блюда   | 15     | Сыр твердый                   | 15       | 8,55  | 56           | 3     | 5    | 0        |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                               |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                               |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 54     | Икра свекольная               | 100      | 6,36  | 114          | 2     | 6    | 12       |
|            | 1 блюдо     | 102    | Суп картоф. с горохом и мясом | 261      | 6,46  | 202          | 6     | 5    | 19       |
|            | 2 блюдо     | 293    | Птица запеченая               | 100      | 31,95 | 276          | 22    | 18   | 6        |
|            | гарнир      | 309    | Макароны отварные             | 200      | 4,65  | 337          | 9     | 9    | 58       |
|            | сладкое     | 349    | компот из смеси сухофруктов   | 200      | 3,45  | 103          | 1     | 0    | 0        |
|            | хлеб бел.   |        |                               |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  | 481    | Хлеб "Сила"                   | 40       | 2,13  | 71           | 3     | 1    | 15       |
|            | Десерт      | По-во  | Булочка                       | 90       | 25,00 | 394          | 8     | 13   | 69       |

Повар Гороховцева Н.Б.