

Возрастная категория  
12-18 лет

Утверждаю  
Директор ОУ  
И.Н.Абрамова

Школа МБОУ Обоянская СОШ №1 Отд./корп \_\_\_\_\_ День 04.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток	376	Чай с сахаром и лимоном	215	5,80	63	0	0	15
	хлеб								
	кисло-молоч	Пр-во	Йогурт	95	24,20	90	1	2	19
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	100	5,04	95	1	6	8
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский со смет	265	8,03	101	10	8	9
	2 блюдо	401	Гуляш	125	24,96	135	5	8	30
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,19	253	3	1	15
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200	3,45	103	1	0	25
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	481	Хлеб "Сила"	40	2,13	71	3	1	15
	кисл-молоч	Пр-во	Йогурт	95	24,20	90	1	2	19

Повар Гороховцева Н.Б.