

Возрастная категория

12-18

лет

Утверждаю

Директор ОУ

И.Н.Абрамова

Школа

МБОУ Обоянская СОШ № 1

Отд./корп

День

09.11.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                               | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 390    | каша манная молочная                | 203      | 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 и мясом пт | 270      | 9,93  | 108          | 3     | 2    | 19       |
|            | 2 блюдо     | 143    | Котлета рыбная                      | 100      | 22,83 | 141          | 9     | 6    | 11       |
|            | гарнир      | 694    | Пюре картофельное                   | 200      | 9,72  | 103          | 3     | 5    | 18       |
|            | сладкое     | 10011  | кисель                              | 200      | 4,04  | 103          | 1     | 0    | 25       |
|            | хлеб бел.   |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  | 481    | Хлеб "Сила"                         | 40       | 2,13  | 71           | 3     | 1    | 15       |
|            | десерт      | По-во  | Конд. изделие                       | 24       | 27,70 | 100          | 2     | 6    | 9        |

Повар Гороховцева Н.Б.

