

Возрастная категория

12-18

лет

Утверждаю

Директор ОУ

И.Н.Абрамова

Школа МБОУ Обоянская СОШ №1 Отд./корп \_\_\_\_\_ День 06.09.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                      | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | 376    | Чай с сахаром и лимоном    | 215      | 4,50  | 63           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб        |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            |             | Пр-во  | Йогурт                     | 95       | 25,50 | 95           | 1     | 1    | 14       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                            |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 67     | Винегрет овощной           | 100      | 5,08  | 95           | 1     | 6    | 8        |
|            | 1 блюдо     | 96     | Рассольник ленинградский   | 250      | 5,17  | 101          | 10    | 8    | 9        |
|            | 2 блюдо     | 401    | Гуляш                      | 125      | 26,90 | 135          | 5     | 8    | 30       |
|            | гарнир      | 302    | Каша гречневая рассыпчатая | 200      | 8,58  | 253          | 3     | 1    | 15       |
|            | сладкое     | 349    | Компот из сухофруктов      | 200      | 3,44  | 103          | 1     | 0    | 25       |
|            | хлеб бел.   |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  | 481    | Хлеб "Сила"                | 40       | 2,13  | 71           | 3     | 1    | 15       |
|            |             | Пр-во  | Йогурт                     | 100      | 28,70 | 100          | 2     | 3    | 19       |

Повар Гороховцева Н.Б.

