

Возрастная категория
7-11 лет

Утверждаю
 Директор ОУ
 И.Н.Абрамова

Школа МБОУ Обоянская СОШ № 1 Отд./корп День 19.10.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 390 | каша манная молочная | 205 | 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 | 9 |
| | 1 блюдо | 103 | Суп картоф. с макаронами | 250 | 4,46 | 108 | 3 | 2 | 19 |
| | 2 блюдо | 143 | Котлета рыбная | 100 | 21,80 | 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 | Пр-во | Йогурт | 100 | 34,20 | 90 | 2 | 1 | 19 |

Повар Гороховцева Н.Б. *Гор*