



Возрастная категория  
7-11 лет

Школа МБОУ Обоянская СОШ № 1 Отд./корп 1-4 кл День 14.10.24

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб        |        |  |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |  |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 67     | винегрет овощной                             | 100      | 7,23  | 52           | 1     | 2    | 7        |
|            | 1 блюдо     | 88     | щи из свежей капусты с картофелем , сметаной | 260      | 10,26 | 85           | 2     | 5    | 9        |
|            | 2 блюдо     | 416    | котлета мясная                               | 100      | 34,05 | 153          | 10    | 250  | 9        |
|            | гарнир      | 304    | каша рисовая рассыпчатая                     | 200      | 15,19 | 195          | 3     | 4    | 36       |
|            | сладкое     |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  | пр     | хлеб "Сила"                                  | 40       | 3,00  | 92           | 3     | 0    | 19       |
|            |             | 395    | кофейный напиток с молоком                   | 200      | 11,77 | 49           | 2     | 1    | 9        |

Повар Гороховцева Н.Б.