

Возрастная категория

12-18 лет



Утверждаю

Директор ОУ

Т.А. Пашкова

Школа МБОУ Обоянская СОШ № 1 Отд./корп 5-11

День 22.01.25

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                      | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | 376    | чай с сахаром              | 215      | 2,00  | 61           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб        |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            | десерт      | пр     | бантик маковый             | 100      | 28,00 | 394          | 8     | 13   | 69       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                            |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 67     | винегрет                   | 100      | 7,71  | 52           | 1     | 2    | 7        |
|            | 1 блюдо     | 96     | рассольник ленинградский   | 250      | 9,02  | 123          | 3     | 7    | 13       |
|            | 2 блюдо     | 401    | гуляш                      | 125      | 36,40 | 135          | 14    | 7    | 5        |
|            | гарнир      | 302    | каша гречневая рассыпчатая | 200      | 13,77 | 163          | 9     | 6    | 40       |
|            | сладкое     | 34     | печенье                    | 25       | 5,40  | 209          | 1     | 5    | 37       |
|            | хлеб бел.   |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  | пр     | хлеб "Сила"                | 40       | 3,00  | 92           | 3     | 0    | 19       |
|            |             | 439    | компот                     | 200      | 4,70  | 103          | 1     | 0    | 25       |

Повар Г Гороховцева Н.Б.