

Возрастная категория:

7-11

лет

Утверждаю

Директор ОУ

Т.А. Пашкова

Школа МБОУ Обоянская СОШ № 1 Отд./корп День 22.12.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 210 | Омлет натуральный | 52 | 20,83 | 68 | 4 | 6 | 1 |
| | гор.напиток | 376 | чай с сахаром | 200 | 1,89 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | 480 | Батон | 40 | 3,78 | 85 | 3 | 0 | 19 |
| | хол.блюда | 14 | Масло сливочное | 7 | 3,50 | 113 | 0 | 12 | 0 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 54 | Икра свекольная | 100 | 6,36 | 114 | 2 | 6 | 12 |
| | 1 блюдо | 102 | Суп картоф. с горохом и мясом | 253 | 3,32 | 202 | 6 | 5 | 19 |
| | 2 блюдо | 293 | Птица запеченая | 100 | 31,95 | 276 | 22 | 18 | 6 |
| | гарнир | 309 | Макароны отварные | 200 | 4,65 | 337 | 9 | 9 | 58 |
| | сладкое | 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 3,45 | 103 | 1 | 0 | 0 |
| | хлеб бел. | Пр-во | Кекс | 100 | 23,00 | 394 | 8 | 13 | 69 |
| | хлеб черн. | 481 | Хлеб "Сила" | 40 | 2,13 | 71 | 3 | 1 | 15 |
| | фрукт | 338 | фрукт | 200 | 15,14 | 88 | 1 | 1 | 20 |

Повар Гороховцева Н.Б.