

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|--------------------------|-------------|---------|-----------------------|--|-------|--------------|-------|------|----------|----|
| Завтрак | гор.блюдо | 438 | Омлет натуральный | 150 | 19,62 | 268 | 14 | 22 | 3 | |
| | гор.напиток | 951 | Кофейный напиток | 200 | 10,00 | 105 | 2 | 1 | 24 | |
| | хлеб | 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 16,00 | 263 | 9 | 12 | 29 | |
| | закуска | | Помидор | 100 | 7,10 | 24 | 1 | 0 | 4 | |
| | фрукты | | Яблоко | 100 | 11,00 | 47 | 0 | 0 | 10 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| | 63,72 | | | | | | | | | |
| | Обед | закуска | 33 | Салат из свежих | 60 | 6,20 | 56 | 1 | 4 | 5 |
| | | 1 блюдо | 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 14,82 | 84 | 2 | 2 | 14 |
| | | 2 блюдо | 608 | Щицеи | 90 | 24,60 | 183 | 12 | 9 | 13 |
| гарнир | | 336 | Карюта тушеная | 180 | 9,60 | 256 | 3 | 8 | 41 | |
| сладкое | | 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 6,50 | 94 | 0 | 0 | 25 | |
| хлеб бел. | | | Хлеб пшеничный | 50 | 4,40 | 113 | 4 | 0 | 25 | |
| хлеб черн. | | | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 85 | 3 | 1 | 17 | |
| 69,62 | | | | | | | | | | |
| Директор: /И.Н.Барыкина/ | | | | | | | | | | |



Школа

МБОУ "Вадово-Селищинская СОШ"

Отд./конт

День

19.10.2023

Прием пищи

Завтрак

| Раздел | № рецеп. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|----------|-------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| гор.блюдо | 438 | Омлет натуральный | 200 | 26,16 | 346 | 19 | 28 | 4 |
| гор.напиток | 951 | Кофейный напиток | 200 | 10,00 | 105 | 2 | 1 | 24 |
| хлеб | | Хлеб пшеничный | 50 | 4,40 | 113 | 4 | 0 | 24 |
| | | Томидор | 50 | 7,10 | 24 | 1 | 0 | 4 |
| | 42 | Сыр (порционно) | 15 | 11,60 | 55 | 3 | 4 | 0 |
| фрукты | | Яблоко | 100 | 11,00 | 47 | 0 | 0 | 10 |

Обед

1 блюдо

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|-----|-------|-----|----|---|----|
| 208 | | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 16,86 | 105 | 3 | 3 | 17 |
| 608 | | Щипель | 100 | 24,60 | 183 | 12 | 9 | 13 |
| 336 | | Канюста тушеная | 200 | 8,60 | 285 | 4 | 8 | 46 |
| 868 | | Компот из сухофруктов | 200 | 6,50 | 94 | 0 | 0 | 25 |
| | | Хлеб бел. | 50 | 4,40 | 113 | 4 | 0 | 25 |
| | | Хлеб черн. | 50 | 3,50 | 85 | 3 | 1 | 17 |

2 блюдо

гарнир

сладкое

хлеб бел.

хлеб черн.

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|-----|------|----|---|---|---|
| 33 | | Салат из свеклы | 100 | 8,65 | 94 | 1 | 6 | 8 |
|----|--|-----------------|-----|------|----|---|---|---|

Утверждаю

Директор

/Н.Н.Барыкина/

