

ДИРЕКТОР МБОУ НОВЛЯНСКАЯ СОШ

ДЕНЬ 19.11.2022



УТВЕРЖДАЮ

ЛЕБЕДЕВА О.А.

| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г. | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Завтрак | Гор.блюдо | 168 | Каша рисовая с маслом сливочным | 180 | 12-63 | 197,00 | 3,09 | 4,07 | 36,98 |
| | Гор.лапшник | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 7-80 | 55,35 | 1,20 | 1,33 | 10,27 |
| | Хлеб | 2 | Бутерброд с повидлом | 60\20 | 7-80 | 394,35 | 13,78 | 12,64 | 60,11 |
| Завтрак 2 | Фрукты | 338 | Банан | 200 | 19-00 | 96,00 | 1,50 | 0,00 | 22,40 |
| | | | исчерья 2,50 лбинок | 0,125 150 | 19-00 14-25 | 777 69,0 | 2,18 0,60 | 2,5 0,00 | 11,0 0,30 |
| Обед | Закуска | 67 | Винегрет | 60 | 6-55 | 56,80 | 0,82 | 3,71 | 5,06 |
| | 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты | 250 | 14-56 | 157,04 | 6,37 | 10,06 | 8,26 |
| | 2 блюдо | 230 | Рыба припущенная в молоке с овощами | 100 | 41-09 | 33,75 | 5,54 | 0,23 | 2,36 |
| | Гарнир | 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 13-00 | 174,02 | 2,34 | 16,71 | 3,79 |
| | Сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб белый | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 7 | Хлеб ржаной | 80 | 3-76 | 115,80 | 4,20 | 0,67 | 20,78 |
| | Хлеб чёрный | | | | | | | | |
| | Напиток | 392 | Чай с сахаром | 200 | 4-30 | 40,00 | 0,06 | 0,02 | 9,99 |