

УТВЕРЖДАЮ
ЛЕБЕДЕВА О.А.

ДИРЕКТОР МБОУ НОВЛЯНСКАЯ СОШ

ДЕНЬ 22.11.21

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	309	Макароны отварные	180	5-20	336,51	8,77	9,35	57,93
	Гор.напиток	349	Компот из сухофруктов	200	12-62	49,18	0,24	0,00	12,84
		8	Хлеб пшеничный	60	4-80	49,18	3,95	0,50	25,95
			414	Куры отварные порционные	100	30-28	150,40	12,91	9,71
Завтрак 2	Фрукты	338	Чушица	200	30	35,00	0,90	0,00	8,40
			сок 100г	100	15-80	46,00	11,5		
			кефир, обезжиренный	100	23	374,0	7,0	6,0	73,0
			Сапат из свежей капусты	60	4-62	52,44	0,85	3,05	5,41
Обед	Закуска	45	Щи из свежей капусты	250	14-56	157,04	6,37	10,06	8,26
		88	Гуляш говяжий	100	48-72	182,25	12,55	12,99	4,01
	1 блюдо	246	Греча рассыпчатая	180	11-26	581,38	0,38	64,6	0,62
		302							
			хлеб белый						
7	Хлеб чёрный		Хлеб ржаной	80	3-76	115,80	4,20	0,67	20,75
		392	Чай с сахаром	200	1-20	40,00	0,06	0,02	9,99