УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МОУ "БОЛОТСКАЯ СОШ"

Лапшова С.И.

Школа МОУ "Болотская СОШ" Отд./корп

День 03.06.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийност	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	кисло-молочн	53-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	9,85	66,1	0,1	7,3	0,1
	гор.блюдо	54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150/180	11,89	153,5	9,69	10,63	4,78
	сладкое	54-5м-2020	Вафли "Боярушка"	70	34,00	210	1,68	1,98	46,38
	гор.напиток	54-2гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	0,90	86	3,87	2,68	11,19
	хлеб белый	Пром.	Батон нарезной	30	3,12	52,4	1,5	0,58	10,28
	кисло-молочн	Пром.	Йогурт фруктовый	125	31,00	100,00	5,8	5,000	8,000
завтрак 2	Фрукты								
Обед	закуска	54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60/100	9,28	94,7	1,55	0,25	21,56
	1 блюдо	54-17с-2020	Суп из овощей	250	10,56	71,2	1,4	3,7	8,1
	2 блюдо	54-1г-2020	Макароны отварные	150/180	11,98	196	5,32	4,91	32,8
	2 блюдо	54-5м-2020	Котлета из курицы	90/100	20,07	151,8	17,2	3,9	12
	2 блюдо	54-1соус-2020	Соус сметанный	50	34,07	46,5	0,7	4,1	1,6
	сладкое	54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	9,80	41,6	0,2	0,1	9,9
	хлеб черный	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	54,3	1,98	0,36	10,2
Полдник	сладкое	пром.	Печенье песочное	100	19,90	245	4,13	8	34,12
	фрукт	112	Яблоко (поштучно)	150	10,20	47	0,4	0,4	9,8
	сладкое	пром.	Шоколад	50	38,00	74,4	0,57	1,36	17,5
	напиток	518	Сок	200	19,00	110	1	0	0