

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МОУ "БОЛОТСКАЯ СОШ"

Школа **МОУ "Болотская СОШ"**

Отд./корп

Лапшова С.И.

День

**11.06.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	222, 54-4соус-2020	Лапшевник с творогом, соус сметанный натуральный	250	58,23	422,4	18,4	18,1	46,5	
	напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	3,29	30,7	0,3	0,1	7,3	
	батон	Пром.	Батон нарезной	30	3,12	78,5	2,3	0,9	15,4	
	сладкое	Пром.	Печенье	50	9,95	245,000	4,130	8,000	34,120	
	кисло-молочн	517	Йогурт фруктовый	125	31,00	174	10	6	17	
Обед	закуска	54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60/100	5,48	63,7	0,9	3,3	7,8	
	1 блюдо		Щи из свежей капусты со сметаной							
				54-1с-2020	250	21,45	99,2	2,54	6,5	8,1
	гарнир	54-11г-2020	Картофельное пюре	150/180	22,32	139,4	3,1	5,3	19,8	
	2 блюдо		54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)						
					100/120	42,56	148,3	14,5	7,9	6,9
	напиток	54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	5,25	81	0,5	0	19,8	
хлеб черный	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	58,7	2	0,4	11,9		
	батон	Пром.	Батон нарезной	30	3,12	78,5	2,3	0,9	15,4	
Полдник										
	фрукт	112	Груша (поштучно)	150	29,25	47,000	0,4	0,3	10,3	
	кисло-молочное	517	Напиток (кисломолочный)	200	25,40	174,000	10,000	6,4	17,000	
	сладкое	Пром.	Вафли "Ух-ты"	60	17	330,100	5,600	2,6	174,000	