УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МОУ "БОЛОТСКАЯ СОШ"

Лапшова С.И.

Школа	МОУ "Болотская СОШ"			Отд./корп				День	19.06.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийност	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-3з-2020	Салат из свеклы отварной	60/100	16,22	60,9	1,1	3,6	6,1
	хлеб белый	Пром.	Батон нарезной	30	3,12	78,5	2,3	0,9	15,4
	гарнир	54-26г-2020	Рис с овощами	150/170	29,19	167,8	3,2	5,7	26
	сладкое	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	5,67	86	3,87	2,68	11,19
	сладкое	Пром.	Печенье чок-пай	50	105,00	0,84	0,99	23,19	105
завтрак 2	Фрукты								
Обед	закуска	53-19з-2020	Помидор в нарезке	60/100	20,80	12,8	0,7	0,1	2,3
	1 блюдо	54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	10,50	115,6	5,14	5,78	10,78
	2 блюдо	54-9р-2020	Рыба запеченнная в сметанном соусе(минтай)	100/110	39,60	295,6	19	22	5,5
	гарнир	54-11г-2020	Картофельное пюре	150/180	9,58	139,4	3,1	5,3	19,8
	сладкое	54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	12,03	81	0,77	0,00	19,78
	хлеб черный	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	54,3	1,98	0,36	10,2
	хлеб белый	Пром.	Батон нарезной	30	3,12	78,5	2,3	0,9	15,4
Полдник									
	напиток	516	Сок фруктовый 0,2л	200	19,00	100	5,8	5	8
	сладкое	Пром.	Шоколад молочный	90	74,70	334,8	2,95	15,9	51,3
	Фрукты	Пром.	Банан (поштучно)	100	17,50	115,2	1,8	0,6	25,2