

УТВЕРЖДАЮ: 
 2021 г

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	14,67	289,23	7,02	11,92	38,91
	Закуска	мар.05	Бутерброд с сыром	50	12,67	165,65	5,8	8,88	15,01
	гор.напиток	377/2005	Чай с лимоном	200	2,41	60,05	0,1	0	15,17
	сладкое	г/п	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	19,24	94	0,8	0,8	19,6
	Итого за завтрак				48,99	608,93	13,72	21,6	88,69
Обед	1 блюдо	102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	6,33	155,67	5,97	5,52	20,14
	2 блюдо	229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	33,23	149,37	13,87	7,78	5,95
	гарнир	312/2005	Пюре картофельное	150	11,77	147,57	3,27	5,11	22,1
	напиток	372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	5,49	94,6	0,16	0,16	23,88
	хлеб бел.	г/п	Хлеб пшеничный	20	0,94	52,4	1,54	5,4	9,96
	хлеб черн.	г/п	Хлеб ржаной	20	1,52	36,2	1,32	0,24	6,84
					59,28	636	26	24	89

ИП Звягина Н.И. 
 Повар-бригадир 
 Экономист по ценам  (Звягина Е.В.)

