

Школа

МБОУ "Ильинская СОШ"

Отд./корп

Дата

01.10.24

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность  | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|---------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | Тефтели из говядины с рисом                                      | 100      | 30,39 | 202           | 9     | 13   | 11       |
|            |             |        | Каша гречневая рассыпчатая                                       | 150      | 11,25 | 233           | 7     | 6    | 37       |
|            | гор.напиток |        | Чай с сахаром  | 200      | 1,68  | 57            | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб        |        | Хлеб пшеничный   | 20       | 1,42  | 42            | 2     | 0    | 8        |
|            | фрукты      |        | Соус красный основной  | 30       | 5,41  | 20            | 0     | 1    | 2        |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |  |          |       |               |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        | Консервы овощные закусочные порциями (томаты в собственном соку) | 60       | 9,16  | 10            | 0     | 0    | 2        |
|            | 1 блюдо     |        | Щи с мясом (тушенкой), со сметаной                               | 250      | 18,74 | 94            | 4     | 5    | 9        |
|            | 2 блюдо     |        | Рыба, тушенная в сметанном соусе                                 | 100      | 25,16 | 160           | 11    | 11   | 3        |
|            | гарнир      |        | Картофель отварной   | 180      | 12,83 | 182           | 4     | 6    | 27       |
|            | напиток     |        | Сок  | 200      | 24,00 | 75            | 1     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб пшеничный   | 20       | 1,42  | 42            | 2     | 0    | 8        |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной  | 20       | 1,42  | 40            | 1     | 0    | 9        |
|            |             |        | Печенье  | 20       | 2,68  | 108           | 1     | 6    | 13       |
|            |             |        | Директор МБОУ "Ильинская СОШ"                                    |          |       | Никитина И.Н. |       |      |          |

