

14.01.2025

Г. \_\_\_\_\_

Дата

Отд./корп

МБОУ "Ильинская СОШ"

Школа

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | Омлет натуральный                                    | 200      | 29,50 | 259          | 17    | 19   | 5        |
|            | гор.напиток |        | чай с сахаром  | 200      | 1,68  | 57           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб        |        | Батон с маслом и сыром                               | 51       | 11,17 | 152          | 5     | 7    | 17       |
|            | фрукты      |        | Яблоко   | 120      | 12,70 | 56           | 0     | 0    | 12       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            | фрукты      |        |  |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        | Кукуруза консервированная отварная                   | 60       | 18,05 | 35           | 1     | 0    | 7        |
|            | 1 блюдо     |        | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 250      | 15,89 | 153          | 6     | 6    | 14       |
|            | 2 блюдо     |        | Рыба, тушенная в сметанном соусе                     | 100      | 25,16 | 160          | 11    | 11   | 3        |
|            | гарнир      |        | Рис отварной   | 150      | 10,85 | 209          | 4     | 5    | 30       |
|            | напиток     |        | Компот из сухофруктов                                | 200      | 4,26  | 106          | 1     | 0    | 25       |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб пшеничный                                       | 20       | 1,42  | 42           | 2     | 0    | 8        |
|            | хлеб черн.  |        | хлеб ржаной  | 20       | 1,42  | 40           | 1     | 0    | 9        |
|            |             |        | Директор МБОУ "Ильинская СОШ"                        |          |       |              |       |      |          |

