

Школа МБОУ "Ильинская СОШ" Отд./корп Дата 21.08.2025

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, тушеная 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	
				20	2,68	108	1	6	13	
				Директор МБОУ "Ильинская СОШ"						
				Никитина И.Н.						

