

Утверждено: Директор МБОУ «Амурская ШС» *Бережнев Т.И. Вяземск*



Школа

МБОУ «Амурская ШС»

Отд./корп

7 см.

День *22.08.22*

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	402	<i>Каша манная</i>	200	2	245,04	6,2	7,46	30,86
	гор.напиток	501	<i>чай камчатский</i>	200	5	79,04	3,2	2,17	15,9
	хлеб	108	<i>хлеб пшеничный</i>	50	2	117,5	3,8	0,9	24,6
Завтрак 2	фрукты		<i>яблоко запеченное</i>	450	15	411,54	13,2	10,56	71,26
	Напиток		<i>компот из вишни</i>	20	26				
Обед	закуска								
	1 блюдо	408	<i>суп с лапшой и овощами</i>	200	10	87,60	2,06	2,22	14,89
	2 блюдо	406	<i>рыба из овощей. курица</i>	200	30	376,09	16,76	16,65	39,70
	гарнир								
	соус								
	хлеб бел.	108	<i>хлеб пшеничный</i>	50	2	117,5	3,8	0,9	24,6
	хлеб черн.	109	<i>хлеб ржаной</i>	50	2	87	3,3	0,6	16,70
напиток	502	<i>компот из вишни</i>	200	3,50	110	0,5	0	2,7	
Итого обед:				740	47,50	478,19	26,42	19,77	100,84
Итого день:				1170	88,50	1189,73	39,62	31,43	191,2

Знаменитый; Де