

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ " Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф Белошапкина "

_____ Бутотова Г.А.

Школа **МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф.Белошапкина"** Отд./корп **6-11** **ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ** День 3 **06.12.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	10	Картофель отварной	180		182,00	3,52	6,40	27,43
	гор.напиток	21	Чай с лимоном	200		59,00	0,06	0,01	15,18
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30		62,40	2,40	0,45	12,03
	фрукты								
			6	Рыба, тушеная с овощами	100		150,00	10,87	11,34
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	13	Овощи соленые	80		10,40	0,64	0,08	1,28
	1 блюдо	23	Суп-уха (с рыбной консервой)	250		135,00	7,52	3,77	36,05
	2 блюдо	24	Котлеты мясные	100		213,86	9,00	12,86	15,53
	гарнир	25	Каша гречневая рассыпчатая	150		233,33	7,43	6,11	36,55
	напиток	8	Сок	200		7,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	20		40,60	1,60	0,30	8,02
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20		40,00	0,98	0,20	8,96

Школа **МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф.Белошапкина"** Отд./корп **12-18** **ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ** День 3 **06.12.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	10	Картофель отварной	180		182,00	3,52	6,40	27,43
	гор.напиток	21	Чай с лимоном	200		59,00	0,06	0,01	15,18
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	50		104,00	4,00	0,75	20,05
	фрукты								
			6	Рыба, тушеная с овощами	120		180,00	13,04	13,61
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	13	Овощи соленые	100		13,00	0,80	0,10	1,60
	1 блюдо	23	Суп-уха (с рыбной консервой)	250		135,00	7,52	3,77	36,05
	2 блюдо	24	Котлеты мясные	100		213,86	9,00	12,86	15,53
	гарнир	25	Каша гречневая рассыпчатая	180		280,00	8,92	7,33	43,86
	напиток	8	Сок	200		7,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30		62,40	2,40	0,45	12,03
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	30		60,00	1,47	0,30	13,44