Утверждаю

Заведующий _____ Целуковский И.А.

«20» 01.2022г.

Филиал МБОУ «Кандатская средняя школа» в с.Чиндат

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 55 | каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | | 261 | 6 | 10 | 38 |
| | гор.напиток | 75 | чай с молоком | 200 | | 102 | 4 | 3 | 15 |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | 1 | бутерброд с маслом | 40 | | 151 | 3 | 8 | 20 |
| | | 103 | йогурт | 200 | | 101 | 6 | 5 | 8 |
| Завтрак 2 | фрукты | 64 | яблоки | 150 | | 68 | 0 | 0 | 15 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 16 | рассольник домашний, со сметаной | 250 | | 146 | 2 | 7 | 19 |
| | 2 блюдо | 31 | рыба запеченная с картофелем | 240 | | 326 | 19 | 17 | 24 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | 69 | кисель | 200 | | 101 | 0 | 0 | 25 |
| | хлеб бел. | 81 | Хлеб пшеничный | 50 | | 117 | 4 | 0 | 25 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |