



Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 1
имени А.В. Суворова
Е.М. Родин



ДЕНЬ 10

1-4 классы						День	19. 01	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70	9,83
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	210	18,9	9,4	38,27	313,6	291	59,34
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,6	5	19,4	146		18,2
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
Итого за завтрак		520	27,96	14,91	82,76	577,8		90,76
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,17	48,32	45	4,92
	Рассольник ленинградский со смет	200/5	1,71	4,87	9,78	93,8	96	8,74
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	309	17,98
	Фрикадельки из говядины в соусе	147	12,3	16,15	15,5	260,4	280	48
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	377	6,1
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36		2,35
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
Итого за обед		852	24,87	28,78	105,79	790,0		90,48

Ответственная за организацию горячего питания

В.В. Артюхова