

УТВЕРЖДАЮ:

Некоз Е.В. _____

Школа	МБОУ СОШ №2 г. Константиновск Ростовская обл.			Отд./корп			Вторник 1 неделя		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	250м	Бефстроганов	45\45	32,76	261,0	13,68	20,79	4,61
	напиток		сок яблочный	200	14,00	86,6	1,0	0,2	20,2
	хлеб		хлеб пшеничный	50	3,00	24,5	3,96	0,5	1,04
	гарнир	309м	макароны	150	11,22	205,0	3,0	7,50	31,3
	закуска	47м	Капуста квашеная	60	6,00	51,42	1,03	3,00	5,08
Обед	1 блюдо	101	суп рисовый	200	4,86	129,0	2,40	3,10	22,90
	2 блюдо	227	рыба,припущенная с овощами	70\20	26,12	163,0	14,90	10,30	2,70
	гарнир	312м	пюре картоф	150	18,19	137,25	3,07	4,80	20,44
	напиток	376м	чай с сахаром	200	1,75	60,0	0,00	0,00	15,0
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	1,55	57,47	1,4	0,28	0,6
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	25	1,50	58,45	1,98	0,25	0,52
	закуска	45м	Салат из капусты белокачан.	60	2,77	51,42	1,03	3,00	5,08
	фрукты	338	яблоко	100	9,00	44,4	0,40	0,40	9,80



Завтрак



Обед