Утверждаю
Директор школы А.А. Новикова

Школа СОШ № 30 г.Рыбинск Отд./корп Дата 12.04.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 472 | пюре картофельное\ огурец соленый | 150\30 | | 152 | 3 | 6 | 22 |
| | | 324ттк | котлета рыбная | 60 | | 113 | 8 | 5 | 9 |
| | гор.напиток | 588 | компот из изюма | 200 | | 113 | 1 | 0 | 27 |
| | хлеб | сб.р. | хлеб ржаной | 30 | | 138 | 4 | 1 | 27 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | 528 | соус красный основной | 30 | | 21 | 0 | 1 | 2 |
| | | | | 500 | 75,00 | 457 | 14 | 12 | 72 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 120\288 | щи из свежей капусты с картофелем и с филе куры | 250\5 | | 102,00 | 3 | 6 | 9 |
| | 2 блюдо | 748\1044 | печень куриная по-строгановски | 110 | | 225 | 18 | 14 | 4 |
| | гарнир | 469 | макаронные изделия отварные | 150 | | 207 | 6 | 5 | 35 |
| | напиток | 1234 | напиток из свежих яблок с витамином С | 200 | | 104 | 0 | 0 | 26 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | сб.р. | хлеб ржаной | 20 | | 40 | 1 | 0 | 8 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | 730 | 75,00 | 677 | 28 | 26 | 82 |
| Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |