



Школа

Лемезатамакская СОШ им. В.Ахмадуллина д. Кутушево

Отд./корп

День

24/09

| Прием пищи | Раздел      | № рец.      | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-------------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины                           | 200      | 56,90 | 348          | 15    | 15   | 39       |
|            | гор.напиток | ТК №282,11  | Чай витаминизированный                              | 200      | 5,02  | 39           | 0     | 0    | 10       |
|            | хлеб        | Пром        | Хлеб пшеничный                                      | 30       | 2,92  | 70           | 2     | 0    | 15       |
|            | сладкое     | ТК № 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 100      | 32,00 | 62           | 3     | 3    | 5        |
| Завтрак 2  | фрукты      |             |   |          |       |              |       |      |          |
|            |             |             |   |          |       |              |       |      |          |
|            |             |             |   |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 54-11з      | Салат из моркови и яблок                            | 80       | 8,29  | 99           | 1     | 8    | 6        |
|            | 1 блюдо     | 54-1с       | Щи из свежей капусты со сметаной                    | 200      | 8,97  | 92           | 5     | 6    | 6        |
|            | 2 блюдо     | 54-2м       | Гуляш из говядины                                   | 90       | 63,24 | 209          | 15    | 15   | 4        |
|            | гарнир      | 54-11г      | Картофельное пюре                                   | 150      | 19,18 | 139          | 3     | 5    | 20       |
|            | сладкое     | Пром.       | Сок для детского питания(персиковый)                | 200      | 28,00 | 134          | 1     | 0    | 33       |
|            | хлеб бел.   | Пром.       | Хлеб пшеничный                                      | 30       | 1,95  | 70           | 2     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн.  | Пром.       | Хлеб ржаной   | 25       | 1,37  | 43           | 2     | 0    | 8        |