

Школа

МОУ "СОШ № 23" г. Воркуты

отд./корп.

17.06.2022

день

| прием пищи | раздел    | № рец. | Наименование блюда              | Выход, г. | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|--------|---------------------------------|-----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | 2-е блюдо | 254    | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ                | 100       | 250          | 11,0  | 23,0 | 0,0      |
|            | Гарнир    | 139    | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                 | 100       | 92           | 3,0   | 4,0  | 11,0     |
|            | Гарнир    | 312    | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ               | 100       | 98           | 2,0   | 4,0  | 14,0     |
|            | Напиток   | 431    | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ         | 185/15/10 | 62           | 0,0   | 0,0  | 15,0     |
|            | Хлеб      |        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 40        | 90           | 3,0   | 0,0  | 19,0     |
|            |           |        |                                 |           |              |       |      |          |
| Завтрак 2  |           |        |                                 |           |              |       |      |          |
|            |           |        |                                 |           |              |       |      |          |
|            |           |        |                                 |           |              |       |      |          |
|            |           |        |                                 |           |              |       |      |          |
|            |           |        |                                 |           |              |       |      |          |
| Обед       | Овощи     |        | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                  | 30        | 7            | 0,0   | 0,0  | 1,0      |
|            | 1-е блюдо | 98     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) | 250       | 115          | 2,0   | 3,0  | 19,0     |
|            | 2-е блюдо | 261    | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ         | 100       | 208          | 15,0  | 11,0 | 7,0      |
|            | Гарнир    | 323    | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ      | 170       | 233          | 4,0   | 5,0  | 43,0     |
|            | Напиток   | 399    | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ            | 200       | 119          | 1,0   | 0,0  | 28,0     |
|            | Хлеб      |        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 20        | 44           | 1,0   | 0,0  | 9,0      |
|            | Хлеб      |        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 30        | 69           | 2,0   | 0,0  | 14,0     |
|            |           |        |                                 |           |              |       |      |          |

подготовил: Сурин С.В. Сурин